POLIROM

Mihaela Rădulescu

Cum iubesc bărbaţii

Mihaela (Rădulescu) Schwartzenberg poartă următoarele „pălării":
– personalitate multimedia (16 ani de televiziune ca vedetă de top, moderator și realizator, 3 ani de radio, peste 10 ani de texte apărute în revista *Elle*, dar și în alte publicații);
– scriitor... de încărcat bateriile altora, autoare a 3 bestselleruri, până acum;
– expert în organizarea unor campanii umanitare – pe cont propriu sau cu organizații ca United Way, Save the Children, Hospice – Casa Speranței, Crucea Roșie etc.;
– consilier și participant activ la acțiuni de voluntariat și strângeri de fonduri: peste 8 milioane de euro, în beneficiul societății românești defavorizate, în special al copiilor. A dotat din donații personale maternități și spitale de copii; a generat campanii online pe paginile ei de Facebook (MihaelaRadulescuSchwartzenberg).
A fost de 4 ori „Femeia Anului", a obținut 5 premii APTR individual sau cu echipele alături de care a lucrat, peste 15 premii pentru munca umanitară, premiul pentru „vedeta cea mai influentă din media românească". Cel mai îndrăgit premiu – medalia primită în 2013 de la MS Regele Mihai, pentru campania inițiată și condusă de ea, „Vedete pentru sinistrați". Are propria fundație caritabilă, „Fundația Ayan", prin care ajută atât comunități, cât și cazuri individuale. E pasionată de sporturi extreme, realizând singura emisiune cu acest profil din România, și de jurnalismul extrem – a fost în Irak și Afganistan, iar filmul realizat de ea, *Stelele deșertului*, a fost premiat de APTR și de MApN. În „colecția" sa de interviuri se află cam toate personalitățile din România ultimilor 20 de ani. A fost primul jurnalist TV român care a transmis live de la Premiile Oscar și corespondent special la Cannes. Și-a completat interviurile „românești" cu unele realizate cu Catherine Deneuve, Robert De Niro, Quentin Tarantino, 3 laureați ai Premiului Nobel, 9 campioni mondiali, scriitorii Dan Brown și Orhan Pamuk, prim-ministrul israelian Benjamin Netanyahu, Johnny Depp etc.

Mihaela Rădulescu
Cum iubesc bărbații

Ilustrații de Carmen Parii și Radu Răileanu

© 2014 by Editura POLIROM

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iași, B-dul Carol I nr. 4; P.O. BOX 266, 700506
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

RĂDULESCU, MIHAELA

Cum iubesc bărbații / Mihaela Rădulescu. – Iași: Polirom, 2014

ISBN print: 978-973-46-4633-3
ISBN ePub: 978-973-46-4716-3
ISBN PDF: 978-973-46-4717-0

159.922.1

Printed in ROMANIA

Mihaela Rădulescu

Cum iubesc bărbații

Shivi

POLIROM
2014

I do my part

Nu obișnuiesc să arunc în discuții citate măreț, oricât de bine s-ar potrivi în context, și nici nu dau iama în zicale plate, prea des uzitate de oricine n-are ceva interesant de spus. Dar am o poveste-stindard, pe care mi-o repet în gând câteodată și pe care i-am spus-o doar fiului meu, până acum. Am auzit-o într-o călătorie în Africa, de la niște localnici care nu știau nici să citească.

Era cam așa. În pădure izbucnește un foc năprasnic și toate animalele sunt agitate, fug cât pot de departe; focul însă se întinde tot mai mult. Vulturul își cheamă confrații și încep să stingă focul cu apa adusă în cioc. Lângă ei, o pasăre minusculă, să zicem colibri, căra și ea câte un strop de apă peste flăcările mistuitoare. Un vultur o vede și râde de ea:

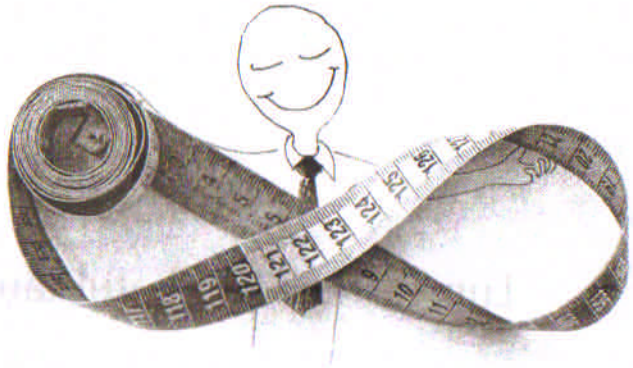
— Păi, cu picătura aia de apă vrei să stingi tu ditamai focul? Nu vezi că e inutil?

— Poate că e, răspunde pasărea, dar îmi fac partea mea de treabă...

E povestea care mă motivează fără echivoc, cred enorm în tâlcul ei – dacă ne-am face toți partea noastră de treabă, lumea asta ar fi mult mai prietenoasă, iar noi, mult mai senini și mai înțelepți...

Eu îmi fac partea mea de treabă, fie la muncă, fie pentru a-i ajuta pe alții, fie în iubire... Și zâmbesc... în lumea mea.

Lumea mea. Bărbatul tău



Lumea mea nu doare, pentru că n-ai în ce să te lovești – n-are răutate, nu instigă la deznădejde sau renunțare și nu-și îngăduie deraieri, ci doar mici vanități de autor-femeie care crede profund în bunătate, iubire, generozitate, energie bună și puterea de a-ți da, pe alocuri, idei bune de adaptat la viața ta.

Îmi aleg teme din ceea ce văd și trăiesc, mă așez într-un unghi prietenos, rareori critic și le dau culoarea stărilor mele. Nu merg până la capătul nici unei idei, pentru că, pe de o parte, nu cred în limite, iar pe de altă parte, cred că puteți veni, măcar în gând, cu opiniile voastre, cu experiențele voastre, căci stăm în atâtea unghiuri diferite față de fiecare temă...

Mă cufund într-un subiect ca într-un fotoliu moale și încerc să scot răul din el, ca dintr-un vis urât. Îl învălui cu posibilitățile favorabile felului meu de a gândi și cu perspectivele care sunt capabile să schimbe ceva în bine. Trag nădejde să vă

schimb neputințele în voință și tristețea în zâmbet de speranță. Nu pot face mai mult de-atât, paginile mele nu au puterea să vă ia de mână și să vă arate o cale mai dreaptă și nici nu sunt o oglindă care să vă dezvăluie ce nu vreți să vedeți, de teamă. Dar pot inspira ochii curioși și sufletele deschise, pot zgândări amorțeala din voi și vă pot smulge un zâmbet care să vă lumineze ziua.

Cum iubesc bărbații nu e un studiu despre ei, ci mai mult despre noi, femeile care vrem să fim iubite și avem atâtea de dăruit. Din lista de bănuieli personale despre cum iubesc bărbații, aș extrage câteva, în joaca de-a analiza:

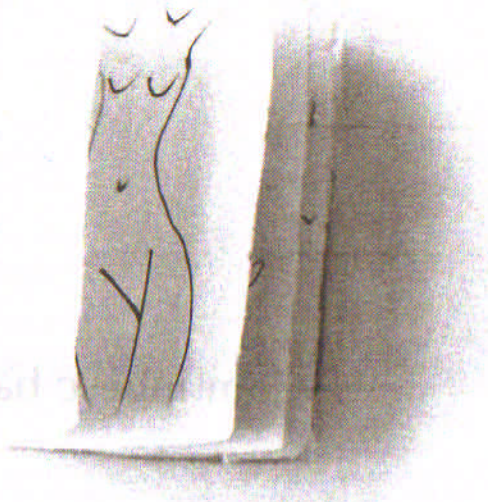
- bărbații ne iubesc după cum au fost iubiți de mamele lor;
- bărbații ne iubesc după cum au fost chinuiți sau nu la prima iubire;
- bărbații ne iubesc pentru cât de mult avem grijă de ei;
- bărbații ne iubesc pentru că suntem diferite de toate femeile cu care s-au întâlnit;
- bărbații ne iubesc pentru că sunt dependenți de binele cu care-i obișnuim (confort, sex, mâncare, curățenie, copii bine crescuți...);
- bărbații iubesc... altfel, chiar alb-negru, deși noi tot sperăm să vedem curcubeul, din exces de romantism;

- bărbații vor sex și ciorbă, noi, flori și amor. Bine, aici am exagerat puțin, ca să nu vă sperie seriozitatea demersului.

Dacă nu sunteți modelul *old school* (o unică iubire și un singur penis, *lifetime*), ați descoperit deja cât de diferit v-au iubit bărbații care s-au îndrăgostit de voi. Rămâne deci să completați lista de mai sus cu ceea ce ați simțit adânc în voi, în iubirile de-o vară sau în cele cu ani grei de relație.

În definitiv, cum te iubește bărbatul TĂU e cheia, iar ceea ce urmează sunt doar idei, uneori euforice, alteori tentante, pentru a scoate din voi femeia cât mai „iubibilă" și cât mai îndreptățită să aibă pretenții viu colorate de la bărbatul care o iubește.

Cum iubesc bărbaţii



Sub același titlu, încercam, o carte mai devreme, să mă pun în pielea și mintea unui bărbat și scrisesem o romanță. Desuetudinea își avea acolo rostul, căci, la urma urmei, gândeam tot ca o femeie. Cu testosteronul pe care-l avem toate în zațul ADN-ului personal, putem trage niscaiva concluzii, mai ales dacă le suprapunem peste experiențele personale amoroase, cu happy-end sau... încheiate în munți de șervețele imprimate cu lacrimi și... știți voi cu mai ce, că doar trebuie să ne suflăm și nasul.

Obsesia mea pentru tema aceasta a devenit serioasă – nu mă pot abține să nu observ că există tot atâtea feluri de a manifesta iubire câte cupluri se fac și se desfac. A găsi un răspuns unic, a desena cu o singură culoare așa o enigmă e ca și cum ai stabili că ești femeia valabilă pentru orice bărbat.

Mintea unui bărbat îndrăgostit are, pentru cele mai multe femei, o alcătuire care le scapă. Desigur,

reciproca e valabilă, căci și noi le părem lor ciudate în atâtea privințe (gândiți-vă numai cât de neînțeleasă e șederea noastră îndelungată în baie, în picioare, în fața oglinzii). Dacă la începutul oricărei relații toți arătăm ce putem, fără să știm neapărat ce vrem unul de la altul, după o vreme (care la femei e mult mai... devreme) începem să formulăm dorințe concrete. Casă, copil, familie, poșetă, vacanțe, implicare, devotament... sunt cuvinte care încep să se repete în vocabularul relației, acordând o pauză drăgălășeniilor și diminutivelor. „Și nu mică ne-a fost mirarea" să descoperim că mintea bărbatului de lângă noi e încă afară, la joacă, sau închisă pentru renovarea gândurilor, pe o perioadă nedeterminată. Puternice sau doar pline de speranță, trecem peste prima înfrângere și poate chiar peste a doua, punând la cale marele plan de a-l transforma în bărbatul ideal, uitând cu candoare că el era ideal când ne-am îndrăgostit.

Nu știu dacă vouă v-a fost mereu clar de ce v-a iubit un bărbat, dar știu că orice relație e o luptă, nu numai un dans. O fi iubirea plină de poezie și sublim la începuturi, dar relația dintre un bărbat și o femeie necesită strategie și dăruire, creativitate și ritm și... încă niște abilități pe care le prețuim, dar pe care le ținem închise în dormitorul relației. Și nu mă refer la vise.

Bărbații ne iubesc așa cum s-au îndrăgostit de noi, fie că s-au aprins de la ochi, fund, sâni, gesturi sau o circumstanță favorabilă nouă. Că mai adaugă emoții pe parcurs și că o mâncare bună, o idee năstrușnică la pat sau un fel anume de a rezolva o situație le întețește sentimentele e clar pentru orice femeie. Însă nu la fel de limpede pentru toate femeile pare a fi „materialul clientului". Destule femei au o apetență pentru „băieții răi", dar puține știu să îmblânzească o astfel de „fiară". Când te-ai apucat de flirtat cu un bărbat despre care știi că ar fi avut mai multe relații decât ai tu perechi de pantofi, e bine să știi că poți fi ori o victimă sigură, ori marea învingătoare, care-l va monopoliza și-l va smulge din brațele și visele tuturor competitoarelor. Fără îndoială, vei auzi un „te iubesc" și de la un golan cu farmec, dar nu vei ști când și cui a mai spus asta, poate chiar în aceeași zi sau noapte. Cu un dram de sinceritate peste oftatul inevitabil, trebuie să admitem că „băieții răi" sunt amuzanți, surprinzători, știu cel mai bine cum să facă o femeie pilaf și cum să treacă nonșalant la următoarea. Desigur, rareori te vezi în rochia de mireasă lângă un „bad boy", dar experiența merită trăită, riscul e infinit mai mic decât plăcerea, în toate sensurile.

„Băieții buni" sunt cei cu care vrei să faci copii, care te adoră necondiționat, care stau acolo unde-i vrei și care există pentru ca tu să fii... mulțumită – m-am eschivat de la „fericită", pentru că nu pot ști ce visează fiecare femeie despre viața în doi. Ei sunt bărbații pe care te poți baza, pe care-i descifrezi cel mai ușor și cu care poți face tot ce scrie în manualul despre viața în doi, ediția limitată. Limitată la a trăi corect, fără excese, fără provocări și fără oglindă în dormitor.

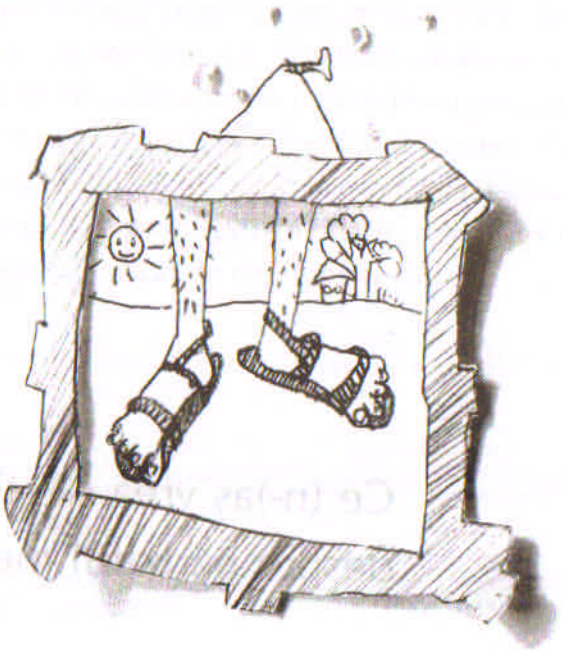
Ei, dar până la tortul miresei, poate n-ar fi chiar o idee rea să mai aflăm câte ceva despre bărbați, dar și despre noi înșine, în timp ce iubim. Poate că bunicii și părinții noștri se grăbeau cu pirostriile și copiii, dar viața, presa, televiziunea și tribunalul ne demonstrează, prin numărul din ce în ce mai mare al divorțurilor, partajelor și bătăliilor pentru custodie, că graba... strică iubirea, iar femeile sunt tot mai multe, mai apetisante și mai competitive. Desigur, bărbații moderni au observat și ei fenomenul și par decișI să-l studieze îndeaproape, de vreme ce oferta de piață e atât de tentantă și de accesibilă. Până ne dumirim cum iubesc bărbații, eu zic să ne mai punem puțin pe studiat „cum gândesc bărbații" sau chiar „cum aleg bărbații".

Pentru fiecare model de bărbat există o femeie care-l atrage – unii sunt fierți după „muleuri", vor

să vadă explicit decolteuri ferme, funduri corecte, picioare epilate și fine, un păr bogat și ciufulit rezonabil, cât să te poată vizualiza abia ridicată din pat, un machiaj decent, un parfum stăruitor, unghii îngrijite, dantură și buze de sărutat, tăceri precaute și promisiuni desenate din priviri și unduiri. Pentru ei, cine ești, cu ce te ocupi, ce visezi și ce te frământă au, într-o primă instanță, importanța pe care o are în viața lor situația refugiaților din Siria. Deci, pentru ei, ajunge doar să te preocupi de imaginea ta și n-ai de ce să-ți bați capul cu conversații complicate. Ei te vor pentru cum arăți și pentru că știi să mergi impecabil pe tocuri, chiar dacă mergi în direcția greșită. Alții te vor pentru că ești amuzantă și feminină, deloc preocupată de modă și picturi abstracte pe unghii, ei sunt cei cărora le ajunge să te privească în timp ce spui povești interesante sau stai visătoare ca într-un tablou de Matisse. Le ajunge să-ți știe glezna sau încheietura mâinii, te vor așa, nemachiată și dulce, preocupată să salvezi planeta sau doi câini comunitari. Și exemplele pot continua, căci în mintea fiecărui bărbat femeia de iubit e altfel și e a lui. Doar a lui. Chiar, asta ar fi bine să rețineți, căci am observat că bărbaților nu le place să-și împartă femeia decât cu... alta, dacă toate părțile implicate sunt de acord și dezbrăcate, preferabil concomitent.

Bărbaţii iubesc, de asta sunt sigură, chiar dacă nu întotdeauna contează sexul. Sexul partenerului, zic, căci sexul în sine e musai în orice schemă de viaţă în doi. Cum iubesc bărbaţii şi ce putem noi să facem întru reuşita unei vieţi în doi e o treabă pe cont propriu, cam ca o lecţie de călărie – nu poţi să încaleci orice armăsar nedresat şi nici nu poţi să-i dai comenzi unui cal care nu te cunoaşte. Iar ca să ajungi la galop, trebuie să exersezi mersul la pas, trapul şi, din când în când, pasul săltat. Iar dacă faci o pasiune pentru călărie, trebuie să cureţi şi grajdul, oricât de neplăcut ar fi...

Ce (n-)aş vrea să ştiu despre bărbatul meu



Toată vara am văzut degete de la picioarele bărbaților. Am evitat cât am putut, dar șlapii au cucerit tălpile tuturor popoarelor lumii, mai ales ale popoarelor migratoare spre țări calde și îmbietoare. Am încercat să privesc mereu peisajul, frumusețile din jur, fațadele clădirilor, dar am dat peste tot de degete strâmbe, bătături, unghii prost tăiate, călcâie crăpate. În avion, în aeroport, la restaurant, pe plajă, în magazine, în muzee, *display*-ul de degete răsfirate era inevitabil. Când și când, câte o pedichiură reușită sau o dispunere oarecum simetrică a bietelor degete îmi mai dădeau ghes să ridic privirea, de-a lungul femurului domnului, și reușeam chiar să ajung până la ochi, dacă nu mă răzgândeam la burta prea mare sau la petele de transpirație. Știu, iubirea te face să adori și defectele bărbatului tău, dar așa mi-ar plăcea să li se interzică bărbaților să poarte șlapi și sandale! Aș vrea să fie ultimul detaliu fizic pe care să-l aflu despre un bărbat, ultima frontieră a intimității...

Și să le descopăr, așa cum or fi ele, la ceva vreme după ce ne-am cunoscut, în toiul unei îndrăgosteli care să nu mai țină cont de amănunte...

Cu și mai multă rigoare, mi-ar plăcea să nu știu până la ce vârstă a dormit în pat cu mama lui sau care i-au fost iubitele ce m-au precedat. L-aș scuti, într-un schimb echitabil, de imaginea mea cu castraveți pe ochi, cu bigudiuri în păr sau cu măști cosmetice pe față. Nu i-aș prilejui nici o traumă defilând cu vopseaua de păr proaspăt aplicată și nici n-aș lăsa ușa deschisă la baie, în toiul operațiunilor de epilat, ras, scos puncte negre sau alte activități pe care noi, femeile, le practicăm cu patimă.

Mi-ar plăcea să nu-i văd hainele de care tocmai s-a lepădat decât în coșul de rufe, dar aș face o excepție pentru acțiunile cu happy-end... în dormitor. N-aș vrea să aflu răspunsuri la întrebări pe care nu le formulez, n-aș face nici un efort să aflu picanterii din adolescența lui, n-aș vrea să-mi descrie ce-mi va face și cum mă voi simți, dar aș fi cea mai pregătită să mă surprindă, să mă simtă... Să simt că înțelege ce-mi trebuie ca să-l întregesc.

Bănuiesc că nu m-aș tăvăli de plăcere să-l văd uitându-se în reviste porno și nici n-aș urmări cu sufletul la gură, cu capul pe umărul lui, acțiunea acaparantă dintr-un film de același gen. Nu i-aș

interzice, nu l-aș certa, dar mi-ar plăcea să simt că are delicatețea de a-și hrăni aceste nevoi în alte momente decât acelea... împreună.

N-aș vrea să știu ce face și cum arată când e mort de beat. Mi-e frică de oamenii total diferiți care locuiesc în aceiași oameni ce beau prea mult. N-aș vrea să-l văd consumând droguri, n-aș vrea să-l văd aruncând mizerii pe stradă, n-aș vrea să știu ce a făcut o oră în baie și n-aș îndrăzni să-l cert pentru că a sforăit prea tare noaptea trecută. N-aș ști ce să-i răspund dacă m-ar întreba, brusc, ce nu-mi place la el, pentru că femeia care sunt și care nu poate fi împreună decât iubind i-ar face mereu „șarf"-ul doar pe calități, pe abilități, performanțe, pe micile gesturi frumoase, nicidecum pe defecte și ratări.

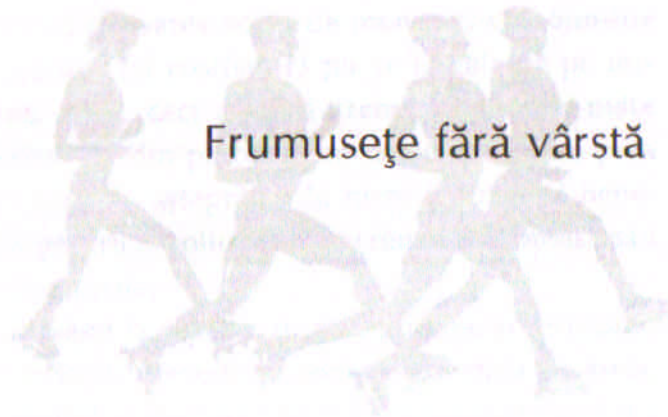
N-aș vrea să știu că înjură, că e violent, că e isteric sau strident. Aș vrea, dacă aceste urme urâte există în el, să dispară din felul în care s-ar simți iubit, din jena pe care ar îndura-o știind că mă rănește și mă îndepărtează, din atmosfera, conversația și relația noastră care n-ar fi deloc compatibile cu astfel de apucături.

N-aș vrea să știu că e un străin, nici măcar la începutul relației noastre, ci un om care mă lasă să știu despre el doar ceea ce-l avantajează și-i face dreptate în ecuația noastră. Nu m-aș simți

superficială sau slăbită de lipsa de curaj de a mă confrunta cu realitatea, ci protejată și corect încadrată pe banda care mă duce exact în direcția potrivită.

N-aș vrea să știu în ce situație nu e îndeajuns de bărbat, dar aș da orice să aflu, din vreme, dacă e bărbatul care mi se potrivește, dacă e perechea pe care mi-am dorit-o și pentru care m-am străduit, la fel de minuțios, să am mai puține defecte vizibile, să fiu o ființă minunată, unică, necesară și desăvârșită.

Nu m-aș hazarda să nu mai știu de mine iubindu-l, dar, dacă strădania lui ar fi egală cu a mea, aș vrea să știu totul despre... NOI. Și să-i spun toate lucrurile astea și altele, șoptite, în timp ce i-aș masa, cu uleiuri calde și arome de insulă, fiecare deget de la picioare, oricum ar fi ele desenate... în palma mea.



Frumuseţe fără vârstă

În sfârșit, un studiu britanic (că doar ele contează) mi-a făcut (și mi-a dat) dreptate: femeile care se duc prea des la coafor, cosmeticiană și alte saloane de frumusețe sau întreținere fac depresii mai grave și mai frecvente decât cele care-și fac aceste operațiuni acasă sau mai rar. Ei bine, se pare că relaxarea aceea de moment, acel *bien-être* temporar (și costisitor) nu se instalează pe termen lung, căci ar mai trebui ajutat de niște „wow"-uri din partea celor din jur, care nu prea vin când le așteptăm, de niște întâmplări benefice pentru orgoliu, de niște reușite amoroase sau profesionale.

Lăsând la o parte studiul britanic și încercând să deslușim rezultatul concret din viața fiecăreia, e posibil să descoperim că îngrijirea corpului și a tenului exagerând cu programările la saloane nu ne aduce un plus consistent nici în felul în care arătăm, nici în felul în care ne simțim sau în maniera în care suntem remarcate, complimentate.

Fiecare dintre noi crede în ceva ce-i face bine: pentru unele, masajul e sfânt și abordat consecvent, cu rezultate ce par vizibile; pentru altele, programarea lunară la cosmeticiană e trecută în agendă pe viață; pentru altele, aparatele sofisticate care distrug celulita sau subțiază corpul sunt o minune a tehnologiei ș.a.m.d. S-ar supăra pe mine toate deținătoarele de saloane de acest gen dacă le-aș dovedi ineficiența, dar n-am argumentele necesare și nici nu-mi doresc așa ceva. Pentru unele femei, aceste operațiuni chiar sunt necesare și chiar le satisfac, mai ceva ca bărbatul de acasă. Pledoaria mea e doar pentru... dozaj și mixaj. Cu alte cuvinte, cred că asocierea acestor practici cu sportul (acela despre care multe vorbesc și pe care puține îl trec în agendă la fel de evlavios ca programarea la LPG sau Cellu M6) este un limbaj mult mai pe înțelesul creierului nostru, care ar ști mult mai bine ce comenzi să le transmită mușchilor, epidermei, circulației sangvine etc. Dacă n-am exagera cu orele petrecute în saloanele de înfrumusețare, am putea fi mai prezente la întâmplările simple de viață, alături de copiii noștri, de familie sau de prieteni buni, am putea ajunge mai des în parc cu bicicleta sau la alergat, am frecventa cu mai multă ardoare sala de sport. Trăiesc într-o lume în care femeile, în marea lor majoritate, arată incredibil

la 50 de ani sau chiar peste. Știu, e o vârstă la care multe nu ne gândim serios, căci ni se pare că în acea etapă n-am mai avea prea multe pretenții de la noi, de la dragoste, sex și alte împliniri de femeie... Dar nu pot să mă abțin și trebuie să vă spun că pe toate aceste femei le văd dimineața la 7 alergând, apoi le văd seara la altă rundă de alergări și gimnastică (sau yoga) și n-aș vrea să trageți pripit concluzia falsă că nu muncesc sau n-au copii... TOATE muncesc, au câte 2-3 copii (cu care, nu de puține ori, ies la aceste reprize de sport) și sunt foarte conștiente că, dacă s-ar opri din acest ritual, ar semăna cu mai toate femeile de peste 50 de ani din România: picioare umflate, abdomen mai mare decât fundul, varice, brațe cu carne flască, umeri căzuți, spate puțin cocoșat. Le-am întrebat ce altceva mai fac pentru siluetele acelea de adolescente și, în afară de masaje, n-am auzit nici o recomandare pentru vreun aparat care să muncească în locul mușchilor sau care să li se pară util pentru întreținerea corporală sau chiar psihică (și ele n-au citit studiul britanic, fac pariu!). Culmea, n-au exagerat nici cu operațiile estetice, cum cred mai toate femeile despre cele care arată prea bine. Sau poate că e un pretext al celor care chiar nu vor să facă ceva concret pentru ele, ceva care să le rezolve nu numai problemele

de aparență, dar și pe cele de esență, de conținut... Probabil că v-am agasat suficient, dar n-aș rata nici un prilej să vă enervez cu aceste sugestii și cu răspunsul corect și sincer la întrebarea pe care o aud tot mai des: ce fac de arăt așa, la 40+?! Răspunsul îl veți înțelege singure, din rândurile pe care tocmai le-ați citit...

Chiar dacă ideea nu este deloc originală și nu am venit să vă spun ceva revoluționar, puteți decide că revoluția începe doar dacă voi vă înarmați corespunzător, dacă vă adaptați strategia care vi se potrivește cel mai bine și dacă amestecați puțin mai fericit toate variantele pe care vi le oferă broșurile, reclamele amețitoare, legendele de bulevard și realitatea imediată a nevoilor voastre cu ideea simplă, banală, necostisitoare pe care nimic n-o poate înlocui: mișcarea.

Și pentru că am plecat de la studiul britanic, închei tot cu el: femeile care nu-și refuză, ocazional, un desert, care dorm minimum opt ore, care fac sport zilnic, care mănâncă sănătos și care sunt iubite arată mereu mai tinere (chiar cu zece ani!) decât cele care frecventează săptămânal saloanele de înfrumusețare. *Don't kill the messenger!*

Normalitatea – episodul-pilot

O scenă din filmul *Amor în stil italian* m-a inspirat să scriu despre... neadecvarea la situație. Ea, foarte elegantă, într-o rochie neagră impecabilă, se străduia să-l convingă pe el că nu poate merge la un dineu sofisticat cu pantaloni gri și doar în cămașă. Cum „binele învinge" (vorba celor de la Radio Guerrilla!), el ajunge la dineu în costum negru și cămașă albă. Doar că, așezat la masa intelectualilor, mai are de trecut proba conversației și a comportamentului adecvate contextului. Toți am trecut prin astfel de situații și ne-am străduit să facem față, să nu gafăm, să ne adaptăm, să ne integrăm, să „dansăm pe aceeași muzică". Cu candoare sau eschivă, tehnica de a ne adapta are mai puțin de-a face cu instinctul și mai mult cu educația, experiența și respectul. Cu alte cuvinte, un soi de obediență socială, de compromis gingaș te plasează în locurile și în grupurile pe care le vizezi mai bine decât rebela atitudine de a fi neapărat „altfel".

Încă mai am indigestii vizuale când ajung pe o pârtie din România și văd tocuri sau, și mai copleșitor, rujuri, gene și unghii false la coada de la teleschi. Încerc totuși un sentiment de admirație pentru sportivele care pot ajunge la finiș astfel ornamentate. Iar dacă ieși la o plimbare în Centrul Vechi seara, te întrebi inevitabil: „Unde e carnavalul?"; domnul elegant, cu cămașa scrobită, e depășit zgomotos de pițipoanca pe tricoul căreia scrie „HOT", un tânăr cu bască, modelul „poet francez", dar de Dâmbovița, a reușit vestimentar totul, până la adidași; o doamnă scoasă rar din casă aproape că îi rupe brațul soțului răbdător încercând să învingă piatra cubică cu tocurile cui-cui, o capă de blană salută o geacă de blugi, niște instrumentiști cântă admirabil jazz, iar de la fereastră se aude, ca într-un mix de cămin cultural, „Dan Spătaru n-a murit"...

Văd și aici bizarerii care mă fac să zâmbesc. E plin Monaco de turiști încolonați, care alcătuiesc un spectacol tragicomic: bătrânei în pantaloni scurți, cu șepci inscripționate americănește, care par zglobii când mânuiesc aparatul foto, dar pe care atârnă mușchii și pielea și care se străduiesc să fie tonici și pregătiți să înfrunte orice aventură, doamne trecute bine de vârsta acelorași pantaloni scurți, dar care au plusat și cu o pereche

de cercei colorați și o eșarfă pe care o încurcă adesea cu cureaua aparatului foto, tinere decise să dea totul pe la ora prânzului, urcate pe 16 centimetri de tocuri, machiate de Oscar și pornite să străbată strada înclinată dintre Casino de Paris și Avenue de la Costa.

Am avut același sentiment că-mi scapă ceva la recentul Revelion petrecut într-o țară civilizată, dar pe care turiștii o complică un pic cam mult. Dacă ne ridicam toți de la mese și ne aliniam în șir indian, am fi părut distribuția unui spectacol „Cirque du Soleil": plesnea încăperea de cosmopolitism, de extreme și excese – rochia lungă cu paiete ședea lângă puloverul de cașmir (sper!) și blugii unei tinere prea relaxate, pentru care termenul *effortless* a însemnat, în acea seară, renunțarea totală. Doamna în deux-pièces (modelul corporatist) intrase la brațul unui domn îmbrăcat în tirolez, cu pantaloni până la genunchi, care se întâlneau fericit cu ciucurașii ciorapilor lungi de lână, în partea sudică, și cu un sacou cu cerbi brodați, înspre nordul ținutei. A trecut pe lângă mine o gravidă frumoasă, într-o lună vecină cu sala de naștere, care mai trecuse printr-o experiență similară cu un alt copil, apărut brusc, în pijama (sau adus cu forța), la 12 noaptea. La o altă masă, într-o liniște de familie în care nu se spun

multe cuvinte drăgăstoase, dar se face totul „by the book", mâncau regulamentar tatăl, în costum cu cravată, băiatul cel mare, aproape în același costum și aceeași cravată (maximum opt ani), o fetiță de vreo cinci ani pe care o încurca teribil rochia prea lungă și prea înfoiată de prințesă (bănuiesc că și-au pierdut o valiză, pentru că pantofii prințesei n-au mai ajuns – avea în picioare un fel de pantofi-tenișI demni de o sală de bowling) și, în fine, mama, cu un guler imens de blană maro (v-am spus că erau vreo 30 de grade în încăpere?!) sub care se întrezărea o rochie de culoarea celui mai bun muștar pe care l-am savurat la felul doi și care, abia când a plecat spre toaletă (cumplita soartă a rochiilor – de a fi admirate doar în drumul spre toaletă), mi-a dat de știre că avea trenă!

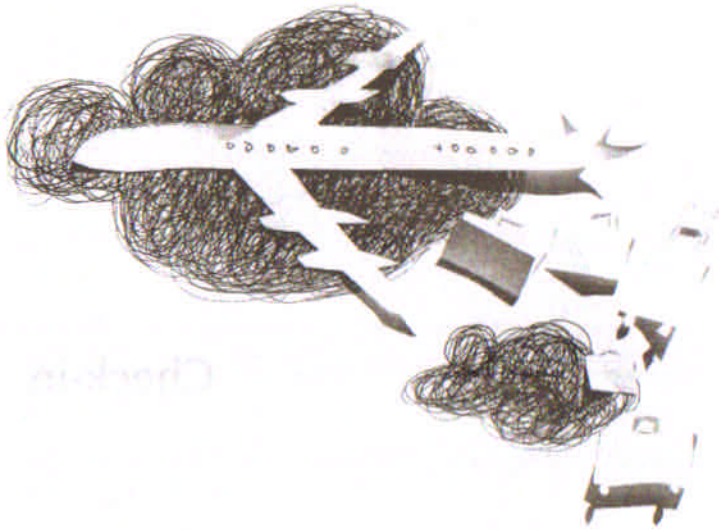
Bănuiesc că, în astfel de situații, se ia mult în calcul faptul că se bea copios și că, după o anumită oră, aceste detalii nu mai contează. Cum nici anul acesta nu mi-am trecut la dorințe să mă apuc de băut, îmi folosesc luciditatea spre a analiza și fac eforturi ca privirea mea să nu conțină nimic toxic, jignitor sau incriminator. La urma urmei, e și asta o formă de adaptare: să te întrebi, în diverse forme de perplexitate captivă în mintea ta, „What's wrong with these people?!"... Cred că discernământul consumat în doze mai mari aduce

mai multe beneficii decât nepăsarea sau sfidarea. Și mai cred că adaptarea la situație, la vârstă, la comunitatea în care evoluezi e vitală. Așa cum nu poți merge la birou în pijama, tot așa cred că nu poți onora o invitație la nuntă în blugi sau la bal în tricou. Uneori e bine să te uiți pe cer, ca strămoșii, să vezi unde e soarele, ca să știi că, atâta vreme cât e sus și nu faci umbră, nu poți să-l concurezi îmbrăcându-te în paiete și folosind toate fardurile din baie. Iar când nu mai vezi soarele, e bine să știi că s-a făcut noapte și că, dacă ieși undeva, alegerile vestimentare trebuie să fie ceva mai elegante și mai potrivite cu împrejurarea.

Mi-e dor să mai văd oameni frumos îmbrăcați la teatru și familii relaxate care să se plimbe duminica în parc, cu copii, în blugi și tricou, nu ca la o paradă a modei în familie. Mi-e drag să văd doamne de vârste înaintate care știu atât de decent și discret să se aranjeze și să-și acopere... urmele vârstei. Mă înduioșează copiii îmbrăcați confortabil, în deplin acord cu vârsta lor, și mă întristează cei chinuiți să iasă în lume îmbrăcați ca mama sau ca tata. Mă întreb mereu de ce se fardează femeile când ies la plajă și de ce își îngroapă tocurile în nisip, când talpa goală ar fi mult mai receptivă la moliciunea lui, de ce să râzi strident la o masă la care toată lumea vorbește

șoptit, de ce să-ți lași copilul să urle în restaurant sau în general, pe motiv că e copil și „face plămâni", de ce să spui tâmpenii în loc să taci și să asculți, de ce să-ți cari cinci valize într-o vacanță pe o insulă... Și m-aș opri, deocamdată, ca să nu cad doborâtă de propria-mi perplexitate. Spațiul semantic dintre „ridicol" și „normal" are atâtea nuanțe și atâtea finețuri...

Check-in



Dacă tot am adunat atâtea drumuri cu avionul în ultimii ani, m-am gândit că aș putea continua munca începută de George Clooney în filmul *Sus, în aer* și v-aș putea împărtăși din experiența și impresiile acumulate. Nu de alta, dar retina mea a fost cel mai adesea zdruncinată tot pe cursele românești. Aș lua-o cu începutul, sărind peste elaborata alcătuire a bagajului ideal și îndesarea lui în valiza corespondentă. Începutul ar fi... la *check-in*, acolo unde, nu de puține ori, pe curse interne sau externe (deci numai în România!), am fost apostrofată sau doar comentată cu voce tare (stridentă, de femeie, cel mai adesea), cum că sunt servită preferențial, adică mă așez la coada scurtă, în loc să întăresc rândul masiv de cetățeni disciplinați.

„Păi, sigur, dacă e de la televizor, uite-o cum se bagă în față! Și credeam că e o fată de treabă!", am auzit ultima dată, pe aeroportul din Sibiu. Am rămas fată de treabă și nu m-am întors să-i explic

„doamnei" că mă așezasem la ghișeul de business, unde, ce-i drept, nu mai era nimeni, dar biletul pe care-l aveam îmi oferea acest privilegiu. Numai că domnișoara de la ghișeu (fană energică) s-a ridicat de pe scaun și i-a explicat, pe tonul cel mai cuviincios și mai profesionist cu putință, care-i treaba cu ghișeul de business și cu cel de economic. M-am simțit minunat vreo treizeci de secunde, până când aceeași „doamnă" a trecut la nivelul următor, cel legat de „nedreptate și lipsa de respect față de bieții cetățeni, bla-bla-bla". Mi-am zis că nu-i cazul să-i măresc tensiunea „doamnei" cu argumente logice și am derutat-o zâmbindu-i și urându-i „călătorie plăcută". Ceea ce mi-am dorit și mie, în gând.

M-am uitat mereu cu milă la doamna frumoasă și cu nervi de oțel (reprezentantă Blue Air) care le explică minuțios românilor de ce trebuie să plătească pentru kilogramele în plus la bagaje și de ce nu pot lua în avion niște pachete surprinzătoare, voluminoase și șocant ambalate, care depășesc nu numai imaginația, ci și toate baremele de dimensiuni și kilograme admise. Unii plâng, alții se tăvălesc (la propriu!), jurând că-și dau foc dacă nu sunt lăsați să plece, alții nu înțeleg de ce bietele femei de la ghișeu „nu sunt de treabă" și n-au milă de ei, alții încep să înjure sistemul

românesc, pe cel francez, se ceartă între ei, desfac bagaje, redistribuie conținutul în ochii tuturor, bagă în pungi, scot din plase, îndeasă în poșete, se îmbracă cu hainele din valiză ca să iasă mai puțin la cântar, soții își bălăcăresc nevestele, copiii plâng, câinii latră... Și eu plec mai departe, la *security check*.

Am învățat să fiu foarte pregătită pentru control și studiez mai întâi cozile, ca George Clooney, pe de o parte, și ca o persoană cunoscută în România, pe de altă parte (asta numai când iau curse spre România, bineînțeles!). Mă asigur că stau la coada cu români prietenoși și mai tineri, care știu exact ce au de făcut și care nu țin în loc tot rândul doar pentru că nu înțeleg o iotă din limba controlorului. Încerc să nu stau nici la coada unde sunt prea mulți copii în cărucioare sau cetățeni ultrareligioși (din aceia care poartă diverse veșminte și accesorii pe care nu vor să le dea jos decât când sunt somați). Nu port ceas, n-am curea, cercei sau haine complicate. Am mereu încălțări ușor de scos și de pus la loc, șosete curate, n-am parfumuri, sticle cu apă, obiecte ascuțite și chef de pierdut timpul. Se mai găsește câte unul care-mi cere să-mi scot brățările, dar îi explic că nu declanșează alarma și, culmea, așa e! Nu pot să mă abțin să nu remarc, dacă stau mult la coadă,

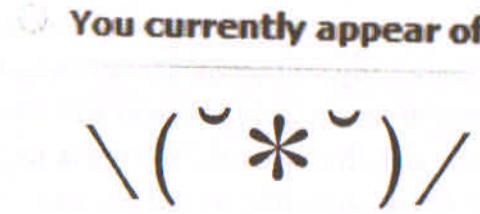
câte *faux-pas*-uri pot alcătui meniul unei zile de aeroport: femei cu tocuri tulburătoare (în avion! de ce?!), femei cochete care pleacă la aeroport ca la nuntă, cu cercei imenși, curele cu capse, coliere, pantaloni cu ținte, cristale, broșe, clame de păr metalice, adică tot ceea ce isterizează alarma de securitate (și pe noi, cei care stăm la coadă în urma lor, căci trebuie să așteptăm răbdători atât să scoată fiecare accesoriu în parte, cât și să și le pună la loc). După o plimbare scurtă prin aeroport, cât să-mi fac un plin de reviste pe care doar aici le cumpăr, ajung în avion (sar peste episodul „autobuzul", căci îl știți cu toții...) și încerc să mă bucur de cele câteva ore de solitudine. Câteodată reușesc pe deplin, îmi răsfoiesc revistele, îmi citesc cartea, îmi notez ideile care-mi vin, încerc să nu mănânc prostii și să beau doar multă apă (pe care mi-o cumpăr din aeroport, după ce trec de control, ca să nu deranjez stewardesa aiurea). Alteori totul e împotriva mea. Când să-mi deschid revista, pasagerul de lângă mine dorește să facem conversație, iar eu am alergie la conversația conjuncturală. Dacă nu stă nimeni lângă mine, mă trezesc ba cu o fană care vrea să-i spun totul despre mine, să-mi povestească toate cărțile mele (hello!!!, eu le-am scris, le știu pe de rost!), care vrea sfaturi în dragoste sau în carieră ori are o poveste

tristă și lungă, pe care simte că numai eu pot s-o înțeleg.

Ajung la destinație și trebuie să-mi iau valiza. Mărturisesc că de fiecare dată am emoții, căci mi s-a întâmplat, de prea multe ori, să am legături prea scurte și valiza să-mi rămână în urmă. Mi-a venit, ce-i drept, după câteva zile, întotdeauna, dar între timp a trebuit să înlocuiesc tot conținutul necesar cu... ce-am găsit de cumpărat, la urgență. E o situație enervantă, din care am învățat ceva: în bagajul de mână am cam tot ce-mi trebuie măcar pentru o zi sau pentru situația pentru care am luat avionul (emisiune, filmare, eveniment, ședință foto, întâlnire business etc.). Călătoria cu avionul are un set de reguli și niște principii pe care tare aș vrea să le scrie cineva și să le găsești ori în cutia poștală, înainte să pleci, ori... măcar în buzunarul scaunului din față, lângă instrucțiunile de salvare. Ar trebui să știe toate mamele cum să-și liniștească copiii mici, la aterizare și decolare, când îi dor urechile și plâng de ți se rupe sufletul, ar trebui să existe un cod vestimentar din care să fie excluse măcar tocurile cui, ar fi înduioșător să vedem mai des bărbați care ajută femeile să ridice valizele deasupra capului, ar fi fascinant să nu se mai îmbete nici un cetățean în avion și să nu mai înjure de să acoperi urechile copilului tot drumul,

ar fi frumos din partea ta să nu te așezi lângă o persoană pe care o știi doar din filme sau de la TV și să-i invadezi creierul, spațiul și liniștea fără să-i ceri măcar permisiunea, ar fi elegant să nu-ți dai iPod-ul la maximum, de parcă n-ai ști că muzica aia de-ți place numai ție se aude pe o rază de patru scaune, și ar fi surprinzător să descoperi ce plăcută poate fi călătoria cu avionul dacă, preț de câteva ore, nu sunt turbulențe nici în aer și nici în comunitatea din care faci parte. În avion, dacă se întâmplă să călătorești singur, ești între cele două lumi: cea din care pleci și cea în care vei ajunge. Sigur ai gânduri de risipit, de pus în ordine, amintiri care te fac să zâmbești și să închizi ochii, planuri pentru lumea în care ajungi, fie că-i acasă sau... aiurea. E un moment de grație și e relativ simplu să obții din el tot profitul de care mintea și sufletul tău au nevoie.

O mie de săruturi



Am vizitat de curând Heidelbergul și un prieten, localnic, îmi vorbea despre postmaterialism. Despre cât de mulți oameni bogați trăiesc acolo, dar nu scrâșnesc roțile nici unei mașini scumpe, nu poartă poșete Hermès sau ceasuri scumpe, nu își fac shoppingul la Milano și nici nu circulă cu iahturile pe Neckar. Intelectualii sunt autentici, pe străzi se cântă jazz, nu manele, bicicletele sunt principalul mijloc de transport, iar stridența pare să fi fost abolită de secole (deși, judecând după vechimea universităților de acolo, cred că nici n-a existat vreodată). A pleca din Monaco și a ajunge la Heidelberg e ca și cum ai trece dintr-o emisferă în alta – n-ai cum să nu simți schimbarea pe toate planurile, deși am găsit și câteva puncte comune: siguranța, civilizația, sentimentul că nici ție, nici copiilor tăi nu li se poate întâmpla ceva rău, la nici un colț de stradă.

Nu vreau să merg mai departe cu analiza diferențelor sau asemănărilor dintre cele două orașe,

dar m-aș opri puțin la... alegerea calității în detrimentul cantității. Mai devreme sau mai târziu, toți facem această alegere, după ce greșim suficient încât să învățăm ceva. În România am auzit deseori o vorbă înțeleaptă: „Suntem prea săraci ca să ne cumpărăm lucruri ieftine". Cu alte cuvinte, bunicile noastre au înțeles și s-au străduit să ne explice, probabil, că o poșetă sau niște pantofi din piele vor dăinui mai mult decât orice altă variantă ieftină, care ne va obliga să tot cumpărăm înlocuitori, deci să cheltuim mai mulți bani. Încă mai avem sindromul „defilării", al ieșitului în lume spre a fi admirați de pe margine, motiv pentru care suferim de lipsa unei rochii noi sau a unui impecabil articol vestimentar care să ne asigure aplauzele sau invidia celor care ne interesează... Chiar și în lectură se fac excese de cantitate, deși acesta pare a fi cel mai mic păcat – citim cantitativ și suntem mândri de faptul că nu trece o zi fără să citim, chiar dacă poate ne-ar fi mult mai de folos să citim cărți de calitate, alese după criterii care să ne ducă mai departe, să ne îmbogățească, nu doar să ne ocupe timpul din pat sau din tren. Ne plângem de silueță, dar rareori ne mobilizăm să reducem cantitatea de mâncare și să cercetăm calitatea, s-o alegem zilnic, să învățăm despre ea. Cât suntem încă tineri, ne dorim să facem sex de

câteva ori pe săptămână și ne face fericiți cantitatea, din care, desigur, putem învăța despre calitatea sexului și a sentimentelor implicate...

O culme a rafinamentului și a calității ar fi să-ți faci un fel de mantra zilnică, de genul „Nu vreau să am nimic din ce nu îmi este esențial". Desigur, „esențialul" fiecăruia e diferit și poate conține, fără penalizări, tot ceea ce altora le pare inutil – un tablou, o sculptură, o colecție de ceasuri, bijuterii sau pantofi, lumânări, aparate foto sau cărți, mașini vechi sau bibelouri. Confuzia se instalează doar atunci când „esențialul" tău nu spune nici o poveste despre tine, nu te definește nicicum, ci doar îți aglomerează viața, locuința, mintea...

Oamenii cu prea mulți prieteni m-au îngrijorat mereu, tocmai pentru că i-am suspectat de lipsa calității unei prietenii adevărate, intime, binefăcătoare în ambele sensuri. Calitatea timpului petrecut cu cei dragi, cu copiii sau părinții m-a preocupat considerabil mai mult decât frecvența vizitelor sau a conversațiilor cu ei. Nu sunt genul care răspunde mereu la telefon, tocmai pentru că în acel moment sigur fac ceva ce-mi acaparează atenția și necesită o dăruire pe care n-aș putea-o oferi vorbind la telefon. Nu sunt lucruri cu care m-am născut sau pe care le-am învățat devreme,

ci le-am descoperit în timp, odată cu bucuria de a putea alege calitatea, și nu cantitatea...

Cred că o ipostază a cantității pe care o admir totuși e plurivalența unor oameni, capacitatea de a se exprima în multe feluri – cel mai des am întâlnit-o la artiști, la care nu m-a mirat niciodată cantitatea talentelor îngemănate și nici n-am pus la îndoială calitatea vreunuia dintre ele. Și, dacă v-am dat măcar o singură idee despre cât de bine ar fi, măcar pe alocuri, să alegem calitatea și să nu ne mai lăsăm așa ușor impresionați și păcăliți de cantitate, aș încheia cu o altă excepție, care face atât de bine uneori...

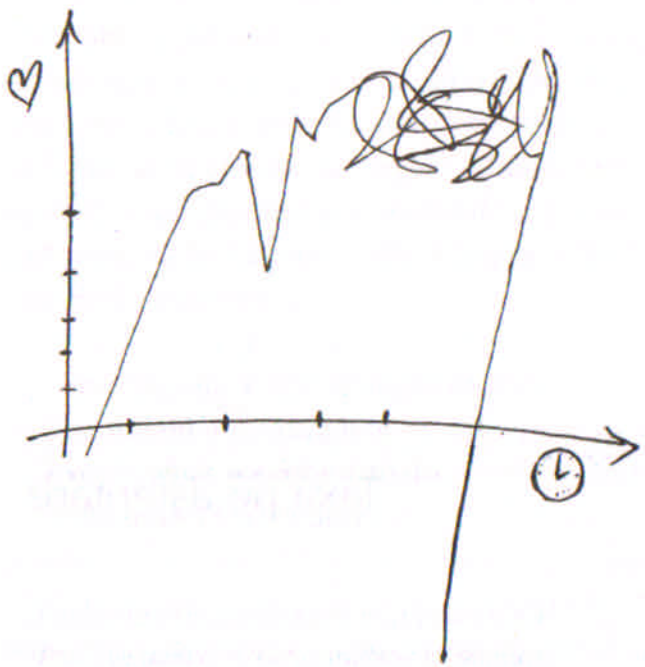
„And fragrant is the thought of you,
The file on you complete –
Except what we forgot to do
A thousand kisses deep..."

Când nu mai vreau să citesc mult, ci vreau să simt mult, deschid o carte de poezii și-mi caut sufletul. Acum era la pagina 57 din volumul de poezii al lui Leonard Cohen *Book of Longing*.

Taxa pe așteptare

„Cele mai urâte fraze din lume sunt două: «trebuie să vorbim ceva» și «vreau să rămânem prieteni». Cel mai nostim e că rezultatul lor e întotdeauna opus și pune capăt atât conversației, cât și prieteniei."

Frédéric Beigbeder,
Memoriile unui tânăr țicnit



Felul în care iubim cred că e una dintre cele mai sofisticate etajere ale bibliotecii noastre ADN. Nu știu dacă s-au făcut studii (britanice, desigur) în acest sens, dar mă îndoiesc că există doi oameni pe planetă care să aibă același fel de a iubi. Cum deprinderea de a iubi nu se învață la școală, nu există nici premianți și nici corigenți la această materie. Toți putem iubi o altă ființă și toți ne putem deda la fapte dintre cele mai bizare în numele iubirii, mai ales al îndrăgostelii.

Dacă fiecare analiză sentimentală ar avea parte și de o schemă care s-o însoțească, am putea observa cum toate pornesc din punctul zero al celor două axe, o iau invariabil în sus în primă fază, se așază pe o orizontală confortabilă, de o lungime imprevizibilă, după care încep să capete modele diferite. Unele formează zigzaguri, dar fără mare amplitudine, altele mai au câte o zvâcnire fericită în sus, multe își menținorizontala cu un echilibru exemplar, iar altele o iau în jos, mai abrupt sau

mai agale, până pupă din nou axa orizontală de la nivelul căreia au plecat.

De ce moare o iubire este o întrebare la care răspunsurile sunt la fel de variate ca și modurile de manifestare a iubirii, aproape că nu găsești două la fel, deși s-au inventat atâtea sintagme standard care cuprind (și ascund) adevăratele răspunsuri. „Nepotrivirea de caracter", de exemplu, are șubrezimea firului țesut de păianjen, dar rămâne o sintagmă pe care orice stenografă o scrie aproape cu ochii închiși la orice divorț, în sala de judecată.

Rigoarea matematică nu pare să facă pereche bună cu analiza unei relații, de vreme ce nu s-a inventat o unitate de măsură pentru intensitatea iubirii sau a dorului sau a suferinței din dragoste, dar le mai poate da o mână de ajutor celor care simt că se mai poate îndrepta ceva (încercați acasă, ca amuzament, să desenați traiectoria propriei relații, pe cele două axe – timpul și intensitatea sentimentelor dintre voi doi...). Strict din proprie experiență am învățat că zigzagul acestei traiectorii apare mai ales din pricina... așteptărilor greșite pe care le avem, a pretențiilor de a primi exact ce așteptăm, nu ce e dispus să ofere celălalt. Ne e greu să înțelegem că cel pe care-l iubim... iubește altfel. Ne e aproape imposibil să înțelegem o

altfel de iubire, una care nu seamănă deloc cu a noastră sau care, culmea, nu seamănă cu cea cu care am fost obișnuite o vreme. În primul rând cred că ar trebui să ne fixăm niște idei clare, ca să ne încurcăm mai puțin pe parcurs – o femeie și un bărbat iubesc diferit, oricâte asemănări îi mai înfioară uneori de plăcere pe amândoi. Apoi, au învățat la „școli" diferite despre iubire, poate că părinții ei nu i-au spus niciodată „te iubesc", iar ai lui i-au spus de zece ori pe zi... sau invers. Poate că „amputații sentimental" nu sunt doar o invenție lingvistică, ci un subiect interesant pentru orice psihoterapeut care ar vrea să „desprindă" un astfel de sigiliu. Poate că eșecurile înșirate pe sfoara relațiilor sentimentale ale fiecăruia au mai tăiat din aripile unei iubiri exprimate zgomotos și au redus emisia la miniaturi gestuale. Poate că unul iubește cu mâinile, poate că altul iubește dăruind cuvinte... Poate că unul zâmbește pe dinăuntru și nu știe să-ți dăruiască acel zâmbet, poate că altul te înșală când ție ți se pare că-ți dă toate semnele de dragoste din „manual"... Între atâția de „poate" strecurați în iubire, așteptarea face cele mai multe ravagii. Ai vrea din partea celuilalt să viseze că trebuia să-ți aducă flori azi, fără nici un motiv, sau să se prindă din ușă că ți-e greu și să te țină în brațe... Dar ce te faci dacă de

răul tău nu-l vezi pe-al lui? Sau ce te faci dacă nu funcționează „codul de semne" în care crezi tu, pentru că nu ai avut timp să-l înveți pe el despre tine, pentru că n-a avut puterea să te învețe pe de rost, așa cum ți-ai dori? Când așteptarea e mare și te alegi cu niște fapte cocoșate și niște vorbe mici, neînsemnate, traiectoria din schema de mai sus se duce atât de jos, încât parcă ar vrea neapărat să întâlnească perfida depresie. Și pentru tine e deja târziu să înțelegi că singura vinovată este... așteptarea ta...

Unele dintre cele mai frumoase complimente le-am primit în cele mai neașteptate feluri și momente... exact atunci când mă așteptam cel mai puțin... când curățam morcovi sau citeam o carte, când eram ciufulită dimineața sau râdeam cu lacrimi dintr-un motiv ridicol... Am învățat din toate astea să nu sufăr aiurea sau să fac o criză tembelă dacă, atunci când mă străduiesc să fiu impecabilă, nu primesc nici măcar o boare de compliment. Mi-am antrenat atât de bine așteptările, încât dezamăgirile aproape că nu mă mai găsesc niciodată acasă...

Şi dacă vacanţa ar fi... despre noi?

După atâția ani trăiți într-o țară vizitată sporadic de turiști, iată-mă în una dintre cele mai vizitate țări de pe glob, mai ales pe timp de vară. Locuind aici, n-ai cum să nu deosebești turistul de localnic și nu te poți abține să nu faci un fel de inventar al tipurilor de turiști sau chiar să te joci de-a ghicitul cetățeniilor doar analizându-le vestimentația și apucăturile. Până când o să vă comunic rezultatele acestui studiu, m-am gândit să schițez un mic îndreptar de comportament de vacanță, fără pretenții și postulate, doar ca să avem o conversație de... șezlong. Să stabilim, înainte de toate, că vorbim despre o vacanță la malul mării (sau al oceanului), în doi, fără copii, pentru care protagoniștii s-au pregătit financiar și mental suficient încât să nu fie dezamăgiți. Într-o ordine la fel de întâmplătoare ca aceea în care ți-ai aranjat lucrurile în valize, aș sugera următoarele:

– nu fotografia și avionul cu care pleci în vacanță, pentru că e o poză care nu va smulge nici un

comentariu favorabil, nici măcar din partea bunicii care n-a avut prilejul să zboare vreodată;
- nu căuta mereu nod în papură, chiar dacă ai argumente. Petrece-ți vacanța zâmbind, nu încruntată. S-a demonstrat științific că armonia cazată la hotel, smulsă temporar din domiciliul conjugal, dă rezultate spectaculoase pe timp de noapte (uneori și ziua);
- relaxează-te, căci asta nici nu crește prețul camerei în care stai, nici nu provoacă alergii neașteptate. Se pare, zic... unii, că simpla schimbare de decor scoate la iveală o ființă mai interesantă, capabilă de mult mai multe fapte decât cele prevăzute în manualul inițial de utilizare;
- a fi în vacanță, printre oameni care nu te cunosc, nu echivalează cu o nepăsare față de felul în care arăți, te îmbraci și te porți. Nu uita că ai plecat alături de un bărbat pe care trebuie să-l faci fericit, să-l mobilizezi în toate sensurile – și profită din plin de pe urma eforturilor tale feminine;
- nu insista cu pantalonii scurți până nu verifici, cu spatele la o oglindă mare, sub o lumină nemiloasă și cu o oglindă mică în mână, fiecare bucată de teren de pe spatele coapselor. Oricât de buni ar fi unii bărbați la jucat naturalețea

nepăsării față de astfel de detalii, pierzi inutil puncte greu de recuperat – mai ales pentru cei care mai deschid, măcar la toaletă, revistele tale și văd că încă n-a apărut soluția miraculoasă care să îngroape pe veci celulita sau vergeturile;
- nu te baza pe farmecul „muleului", dacă ai ieșit din schema „90-60-90". Nimic nu e mai inhibitor (lăsați-mă să spun măcar o dată cuvântul „sexual") decât o șuncă rătăcită sau o burtă care arată ca o sarcină incipientă;
- încă mai cred că tocurile cui n-au fost inventate pentru mersul pe asfalt, cu atât mai puțin pe piatra cubică din orășelele medievale. Cred sincer că platformele se descurcă onorabil în ridicarea feselor la înălțimea așteptărilor și că o pereche de sandale necomplicate, fără toc (dacă estetica degetelor de la picioare suferă de impecabil), conduce la rezultate mult mai interesante în câmpul muncii de cuplu...;
- în speranța că ai plecat de acasă vopsită, epilată și cu manichiura și pedichiura puse la punct, propun să ai totuși un kit de supraviețuire cosmetică, alcătuit fie și minimalist din pensetă, foarfecă pentru pielițe, acetonă și o ojă avantajoasă, ba chiar și o lamă de ras bună. Sigur, dacă mergi la soare și știi deja poezia despre

cremele protectoare, vei avea grijă să adaugi și o cremă prietenoasă pentru trupul tău, ce va face minuni după fiecare duș;

- dacă aș fi vameș, ți-aș confisca din bagajul de vacanță mărgelele, cerceii nereușiți, curelele anapoda, hainele sintetice, inelele prețioase, poșetele de birou, orice obiect de neidentificat cu ștrasuri și chiar câteva articole de machiaj care ți-ar aduce mari deservicii – tușul de ochi (mai ales dacă ții să-l poarte pleoapele tale pe plajă), rujul închis la culoare, creionul prea negru cu care îți desenezi sprâncenele, pudra, fondul de ten deschis pe care l-ai luat uitând că te vei bronza cât pentru aceeași marcă, doar cu două tonuri mai închis... Și, dacă aș vrea să iau și diploma de „angajatul săptămânii", ți-aș confisca și parfumurile tari și dulci, care se asortează mai bine cu zăpada decât cu nisipul;
- aș aduna toate papu-sandalele alea ciudate care se găsesc la farmacii, celebre pentru confortul lor imbatabil, dar și pentru urâțenia lor demnă de Cartea Recordurilor. N-am înțeles niciodată de ce femeile (oricâte cabinete medicale pentru îndreptarea coloanei sau extirparea varicelor au vizitat) poartă instalațiile alea în picioare, inhibând nu numai orice poftă masculină, ci și orice ridicare a privirii mai sus de talpa de plută;

- nu mă poate convinge nici o femeie îmbrăcată în leopard (tigru, zebră...) că e fericită. Sau măcar întreagă la minte. Cred că nici măcar glumele sau remarcile bărbătești pe seama „felinelor" nu mai pot întreține o relație prietenoasă între planurile ei mărețe, pe care le avea când și-a închis fermoarul unei astfel de ținute, și intențiile vreunui „vânător" ocazional;
- măcar o dată-n viață încearcă să-ți faci bagajul pe ținute – adică să le gândești din cap până-n picioare, pe zile, acțiuni și împrejurări despre care știi sau bănuiești că pot apărea. Nu face greșeala să pui un anumit număr de chiloți, de tricouri, de pantaloni, de sandale și rochii, care să facă pereche cu fiecare zi de vacanță, ci încearcă să le înșiri pe jos (sau pe pat) în dormitor, exact așa cum le vei purta în oraș, la plajă, la muzeu, la club, în plimbare sau în vizită la un localnic prietenos. Vei descoperi că nu trebuie să te mai așezi pe valiză ca s-o închizi și nici nu vei mai avea reclamații din partea celui care trebuie să o care mereu, știi tu... Nu pune în bagaj haine pe care nu le-ai mai îmbrăcat de mult sau niciodată, probează tot înainte, căci trupurile noastre se transformă, deși ne înverșunăm să nu recunoaștem asta... Încearcă să-ți potrivești ținutele astfel încât să

nu cari încălțări pentru fiecare în parte, ci să le mai și combini, și ia-ți doar două poșete – una încăpătoare, de zi, și una finuță, de seară, în culori cât mai neutre, care să zâmbească rochiei cu care se va împerechea. Oricât ți s-ar părea de bizar, nu te va judeca nimeni aiurea pentru că porți de mai multe ori o bluză sau o pereche de sandale, dar sigur cineva din gașcă va râde de tine dacă te vei strădui prea tare să „dai totul";

– singura parte din tine care n-ar trebui să se simtă în vacanță, adică în libertatea tembelă de a face numai ce-i place, ar trebui să fie stomacul. Pentru el, vacanța ar trebui să fie un chin (sau măcar un soi de frustrare), astfel încât trupul tău să aibă parte de toată gama de beneficii ce pot apărea (ah, ce-aș repeta cuvântul acela...!). Explică-i creierului tău că „all inclusive" nu e un fel de dezlegare la dezmăț culinar, ci doar un minunat răsfăț de a nu mai petrece ore în șir în bucătăria de acasă. Nu abuza de capacitatea farfuriei de a suporta nenumărate alimente frumos aliniate, ci antrenează-ți voința de a te mulțumi cu foarte puțin și foarte sănătos. Știu că ineditul bucatelor din țările exotice te mână spre degustări care se transformă în kilograme hidos așezate, așa încât e bine să ai și tu asta

în minte când te declari îndrăgostită de un gust pe care nu l-ai mai simțit sau când privirea îți cade pe o mâncare înveșmântată în sosuri parșive. Nici deserturile nu se află pe masa aceea mare ca să fie ingurgitate fără bun-simț, ci ca să te facă să le întorci fundul tău frumos și să te oprești la mașinăria complicată care-ți face un ceai de plante, fără zahăr;

– fă din statul la soare o acțiune mai complicată, mai sofisticată și mai profitabilă – înoată mult, plimbă-te pe plajă, fă gimnastică, yoga, masaje, joacă volei sau dansează (dar nu ca o solistă, să nu pară că te-a bătut prea mult soarele în cap). Orele în șir petrecute pe șezlong nu înseamnă nici un bronz mai meșteșugit, nici o situație fericită pentru trupul tău și nici măcar o relaxare de care crezi că are nevoie creierul tău. E doar o formulă sigură să ți se atrofieze și mușchii care se mai zăreau cândva și să te întorci din vacanță obosită, fără să înțelegi de ce. Încearcă un sport nou, pe apă, sub apă sau pe lângă ea, fă lucruri demne de vârsta pe care ai mai vrea să o ai, nu de cea din buletin, dacă n-ai plecat în vacanță la Govora;

– dacă nu te afli într-o stațiune balneoclimaterică, în care hainele se folosesc doar la *check-in* și *check-out*, încearcă să pui ceva pe tine când

mergi la masă, chiar dacă restaurantul e pe plajă. Și folosește șlapii (sau crocșii ăia oribili) doar în scopul în care au fost inventați – ca papuci de plajă, nu de mers în oraș sau seara la restaurant;

– vizitează doar ce crezi că îți va produce o senzație de plăcere, de îmbogățire spirituală sau culturală, doar ceea ce-ți trezește cu adevărat curiozitatea, nu tot ce găsești în broșurile de pe mesele din holul hotelului. Nu uita că a cădea în „capcana turistului" e cea mai obișnuită apucătură de vacanță, aproape la egalitate cu aceea de a cumpăra nimicuri și tâmpenii doar pentru că ți-au ieșit în cale, pe tarabe;

– deși multe își vor astupa acum urechile, voi aborda și acest subiect... de vacanță. Statul împreună atât de mult timp, în doi, mai ales dacă intervine după încă niște ani de stat împreună, fie și numai în afara orelor de serviciu ale fiecăruia, convoacă și o abordare mai relaxată a partidelor de amor. Sau măcar așa ar trebui să fie, într-un scenariu reușit, cu happy-end reciproc avantajos (iertați ambiguitatea intenționată a formulării). Dezvelirea trupurilor, ungerea cu creme, dușurile repetate, apusul, plimbarea romantică, camera de hotel sunt tot atâtea elemente ce sălășluiesc (cel mai adesea

nerostite) în mintea femeii și a bărbatului. Dacă zbaterea urbană ne taie mai mereu elanul pornirilor erotice, malul mării, cu tot arsenalul de împrejurări favorabile, poate deveni cadrul mult așteptat pentru noi abordări. N-am să înșir acum ineditul posibilităților și nici n-am să fac inventarul poveștilor erotice de succes din literatura de specialitate, dar am să fac apel la introducerea pe ordinea de zi (și de noapte) a unor gânduri ascunse, a unor dorințe despre care n-ați vrea să afle părinții voștri, a unor tehnici la care v-ați dedat de atâtea ori în gând, dar v-au fost potrivnice mentalitatea colectivă, meseria de bază sau lecturile cu care ați adormit seara, acasă, în patul conjugal, pe timp de viață, nu de vacanță. N-am să intru mai adânc în subiect și nici n-am să bag mâna-n foc pentru reușita demersului, dar v-aș sugera să conjugați voi verbele folosite în această frază în cele mai fanteziste moduri cu putință, lăsând terminațiile nervoase să preia controlul în locul minții. (Și, dacă se poate, să nu vă chinuiți neapărat să învățați limba localnicilor din țara pe care o vizitați, ci mai degrabă să rostiți exact cuvintele puternice despre care nu știați ce efecte devastatoare vor avea, odată șoptite în urechea potrivită, în cel mai nepotrivit moment...)

Dintr-o vacanță reușită nu trebuie să te întorci doar cu suvenire, rufe murdare și poze cu tine lângă statui, ci și cu zâmbete cu subînțelesuri și o așteptare înfrigurată a vacanței următoare, tot cu perechea ta de mână și cu aceeași poftă de a explora mintea și trupul celuilalt, nu numai cultura și istoria țării în care te-ai dus... Vă doresc o vacanță surprinzătoare!

Ce-ai mai aflat nou despre tine?

Sunt câteva lucruri pe care le-am aflat despre mine trăind ce s-a întâmplat să-mi scoată viața în cale. Dar cred că cele mai fidele impresii despre mine au apărut atunci când eu am provocat viața, când eu i-am trasat drumul, când eu mi-am întărâtat visurile și mi-am încercat puterile.

Tragerea unor concluzii ferme după niște experiențe puternice nu e neapărat necesară, nu cred că e vital să folosim etichete pentru fiecare nouă descoperire despre noi, dar uneori autoanaliza corectă face minuni.

Întotdeauna mi-am dorit să fiu foarte bun (bună) la...

Nimic nu mă relaxează mai mult ca...

Pot să pierd noțiunea timpului când fac...

Când eram copil, eram cel mai fericit (cea mai fericită) când...

Întotdeauna mi-am dorit să încerc să...

Dacă aș fi singur (singură) într-o vacanță, cel mai mult mi-ar plăcea să...

Dacă ar fi să fac ceva total diferit pentru tot restul vieții, ar fi să...

Înainte să citești mai departe, încearcă să completezi frazele de mai sus. *Take your time!* Nu te repezi să răspunzi, nu e un test, nu e un concurs!

Veștile bune despre tine sunt că locurile cele mai frumoase de pe planetă, la care visezi să ajungi, sunt mereu acolo, trebuie doar să-ți faci timp să le descoperi, să găsești mijloacele de a călători până la ele și să știi să trăiești emoția, să lași bucuria și energia să te umple pentru multă vreme.

Când trăiești „by the book" și n-ai nici o pornire îndrăzneață, e posibil să aduni mai multe regrete și neîmpliniri, să ai mult mai puține povești de spus și să știi foarte puțin despre tine.

Provocările, îndrăzneala, curiozitatea, schimbarea nu țin de vârstă sau de posibilitățile financiare, oricât te-ai încăpățâna să începi lista pretextelor cu aceste două greșeli.

N-am să îndrăznesc să dau exemple de ce-am putea face ieșit din comun sau măcar din cotidian, pentru că fiecare are alt pachet de dorințe, de calități, de posibilități, alt set de bucurii și motivații. Minunea ar începe să funcționeze când comoditatea și teama ar fi învinse, când prejudecățile și groaza de gura lumii ar fi doar niște idei caraghioase,

demne doar de a fi ignorate și lăsate în grija altora, mai puțin evoluați.

Cărțile, filmele îți pot da idei grozave, oamenii pe care-i întâlnești unde te aștepți cel mai puțin te pot mobiliza într-un mod uluitor, visurile din copilărie te pot urmări tăcute toată viața. Dacă găsești la timp butonul de *switch on*, dacă ai secunda de curaj necesară pentru a-l activa, poți descoperi încă o ipostază a ta (sau poate prima), mult mai captivantă, mult mai atrăgătoare pentru cei din jur, mult mai profitabilă pentru tine, pe termen lung.

Am scris aceste rânduri pe o plajă de *kitesurfing*, unde am cunoscut oameni care sunt pe *on* de mult. Zâmbetul lor e cald și liniștit, trupurile și mintea lor arată impecabil și fac la modul cel mai realist ceea ce pentru alții sunt doar niște metafore pe care nu le vor înțelege niciodată: zboară, se lasă purtați de vânt, de val. Doar că nu la întâmplare, ci cu un control perfect al direcției de mers, de zbor...

Când faci *kitesurfing*, înveți despre vânt și despre tine asemenea păsării pe care o invidiezi mereu pentru că e liberă și zboară oriunde vrea. E plăcut să simți ceea ce simte pasărea, dar și mai grozavă e senzația că faci ceva diferit, că afli despre tine ceva ce te face să zâmbești fericit. Și cum viața nu

face risipă de zâmbete și nici de fericire, ar fi păcat să nu provoci câteva, cu voia vântului și-a minții tale libere!

Pudibonderia

M-am oprit câteva minute bune în fața tabloului *L'Origine du monde* al lui Gustave Courbet, la Paris, la Musée d'Orsay. De la 1866, când a fost făcut tabloul (și nici nu vreau să mă gândesc ce șocant a fost pentru contemporanii epocii), și până azi, pare să se fi schimbat doar... frizura pubiană, cel puțin în domeniul expunerii în public. Nu e genul de tablou pe care l-ai etala în living și nici genul de fotografie pe care ți-ai face-o vreodată, pentru colecția personală. În genere, curajul de a vorbi despre sex și de a-l dezvălui ține de-o intimitate sănătoasă, liberă să trateze chestiunea pe toate părțile și să deschidă o lume frumoasă... în doi. Era destul de încărcată atmosfera în fața acestui tablou – o mamă nepregătită și-a smuls copilul (adolescent, de vreo 14-15 ani) din fața picturii, considerând că-l agresează vizual, bănuiesc. Un domn de vreo 50 de ani a privit tabloul maximum o secundă și a trecut la următorul, vizibil stânjenit.

Un cuplu îndrăgostit (se ţineau de mână şi chicoteau) a zăbovit ceva mai mult şi mai aproape, dar a plecat mai departe râzând ca de o glumă bună. După cum vedeţi, studiul meu minimalist despre felul în care oameni diferiţi reacţionează în faţa unei imagini sexuale poate duce deja la concluzii precare. Ce-i drept, nu avem toţi aceeaşi abordare în faţa sexului, nu ne simţim cu toţii în largul nostru în ceea ce priveşte contemplarea „chestiunii" şi nu avem mereu profunzimea de a interpreta imaginea ca fiind artistică, nu pur pornografică şi, deci, agresivă. E adevărat, ceea ce ne încurcă teribil să admirăm partea frumoasă e vulgaritatea aproape de neevitat, mai ales în zona mediatică. Facem tot mai greu diferenţa între un nud artistic şi o fotografie sexual explicită şi ni se pare foarte şubredă imaginea unei actriţe care a pozat sau a apărut dezbrăcată de-a lungul şi de-a latul carierei. Şi totuşi, interesul pentru sex nu scade, ci doar se transformă de la o epocă la alta, mereu în altceva... mai intens, aş spune. Bunăoară, cea mai vândută carte din lume, cu cea mai rapidă ascensiune a vânzărilor cunoscută vreodată, e *Fifty Shades of Grey* (în trei volume groase şi aspru criticate de pudibonzi). Autoarea (E.L. James) a îndrăznit să spună o poveste... de nespus, pe care peste

20 de milioane de oameni au citit-o cu nesaţ, căci la fiecare două-trei pagini e descrisă o aprigă şi neobişnuită partidă de sex între protagonişti (care, pentru salvarea situaţiei, se iubeau). Nu am s-o recomand ca lectură obligatorie, dar nici n-am să afirm că nu m-a prins şi că n-am dat gata toate cele trei volume relativ repede. Nu e primul scriitor care a deschis abrupt subiectul sexual, dar e primul care s-a dus într-o zonă interzisă, aproape de neimaginat într-o viaţă blajină de cuplu. Şi, de parcă nu eram suficient încărcată de poveste, am descoperit la FNAC un album superb cu poze realizate doar de fotografi celebri, pline cu Monica Bellucci... goală. Răsfoiam albumul, când un vânzător s-a uitat peste umărul meu şi mi-a zis: „Elle est magnifique!", oftând. I-am zâmbit şi m-am gândit o clipă la viaţa lui, la visele lui erotice, că doar e om – şi mai ales bărbat –, chiar dacă fizicul nu-l ajuta să aibă vreodată o femeie ca aceea pe care o admiram amândoi...

Iată cum, la muzeu sau în librărie, în filme sau în viaţă, se pare că sexul este de neevitat. Comportamentul libertin, deschiderea totală în faţa oricărei provocări sexuale nu vin la pachet cu dorinţele ascunse ale fiecăruia, căci între ele există un zid numit pudoare, mai solid, mai cu ferestre,

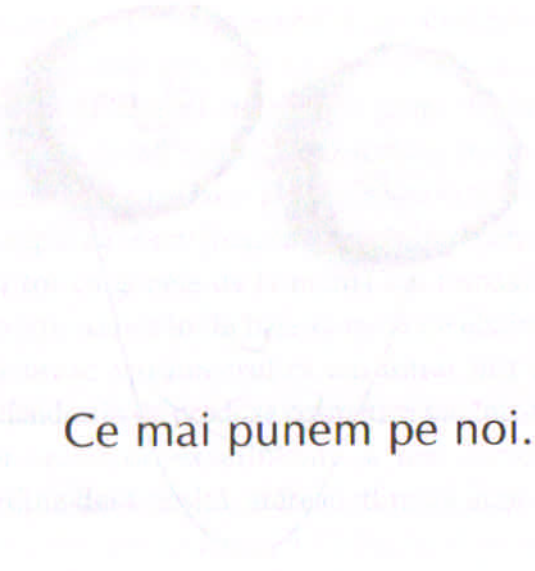
mai șubred – după cum o fi norocul fiecăruia de a întâlni jumătatea perfect pricepută să se ocupe de... zid.

De ani de zile îmi pregătesc răspunsul potrivit pentru când o fi să mă întrebe fiu-miu ce-i ăla sex. M-am gândit, după ce-am tot citit și întrebat specialiști, că varianta câștigătoare de răspuns ar fi să-i spun că sexul nu e ceva rău, dar nu e ceva pentru vârsta lui, așa cum nu e nici condusul mașinii, nici o carte de credit, nici alte acțiuni pe care nu le poate face cât e copil. Nu știu sigur dacă o să adaug că așa se fac copiii, prin sex, pentru că mi-e teamă că va trece la următorul set de întrebări (e genul curios și persuasiv). Culmea, e o întrebare pentru care ar trebui să ne pregătim temeinic, deși bunicilor noastre nu li s-ar fi părut că se cade să dezbatem subiectul.

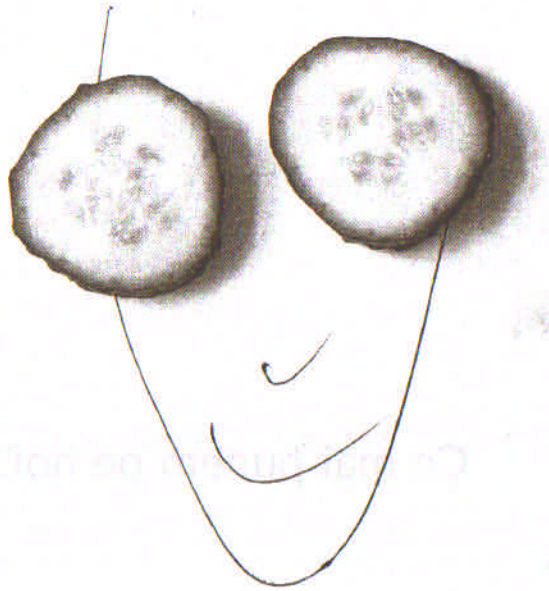
Și totuși, cred că cea mai frumoasă introducere în subiect le-o putem face copiilor noștri tot cu ajutorul artei. L-am dus la MoMA, celebrul muzeu din New York, și nu m-am mirat deloc că inocența nu i-a așternut nici o reacție pe față privind sculptura *Family Romance*. Lucrarea lui Charles Ray, înfățișând o familie cu mama, tata și doi copii, toți de aceeași statură și toți dezbrăcați, cu toate detaliile la vedere, a fost doar o imagine care i s-a părut amuzantă nu pentru că i-a văzut dezbrăcați, ci

pentru că mama și tata erau la fel de mici precum copiii!

Sexul n-ar trebui să încurce viața nimănui, ci ar trebui s-o facă mai pură, mai sănătoasă, mai fericită. Rămâne doar să stabilim cum tratăm chestiunea și cât de pregătiți suntem pentru schimbări, provocări și... vise.



Ce mai punem pe noi...



Am vizitat recent o prietenă și am descoperit ceva ce nu știam despre ea – cred că deține recordul mondial la chestii de dat pe trup, de la o extremă la alta (*by all meanings*). Discutam despre o soluție-minune care face genele să crească (să precizez rapid că le-am încercat pe cele mai „advertizate" și tot cu genele de la mama am rămas) și a ținut morțiș să intrăm în baie să-mi arate elixirul. Am avut brusc sentimentul că am intrat într-un depozit clandestin de produse cosmetice sau într-un laborator secret de experimente și mai secrete. Într-o ordine desăvârșită, stăteau aliniate sute de recipiente, de toate mărimile, culorile și provenințele posibile. Mirarea de pe fața mea a primit rapid explicația „that's my thing, I love cosmetics", dar ea, mirarea, n-a putut fi decât înlocuită cu un zâmbet tâmp, prin care încercam să transmit că înțeleg și că... e în regulă să ai tone de creme și... de timp pentru ele. Am plecat spre casă și m-am gândit de câte ori am făcut greșeala să-mi cumpăr

produse cosmetice pe care aproape că nu le-am folosit și câte dintre ele ajută sau nu la ceva.

Dacă măcar o parte dintre cremele lumii ar face ceea ce promit pe cutie, femeile n-ar mai avea riduri, pete de la soare, puncte negre, pori deschiși etc. Dar ce ne facem când constatăm că și cele mai dotate femei (financiar vorbind), care se presupune că au folosit numai game de top și au frecventat numai saloanele făcătoare de minuni estetice, îmbătrânesc la fel ca bunica, în baia căreia văd de-o viață Nivea și lapte Doina?!

Am căzut deseori în capcane cosmetice, ca mai toate femeile, și am luat de bune toate reclamele, sfaturile vânzătoarelor și ale prietenelor care m-au convins că nu există cremă de față mai bună decât... asta, ori șampon mai capabil decât ăsta, ori ser de întinerire mai revoluționar decât celălalt. De la Crème de la Mer la Filorga, de la SkinCeuticals la Estée Lauder, de la... orice cu colagen și acid hialuronic până la... orice cu vitamina C, tenul meu a fost răsfățat până când am avut revelația (și o discuție cu un medic deștept) că nu doar în creme stă secretul tinereții tenului, părului, unghiilor, ci și în ceea ce îi oferim trupului nostru de mâncat, de băut, de respirat, de experimentat. Nu e ceva de care n-ați mai auzit, știu, dar o piedică în calea uitării (ca la oracol) e bine-venită și,

credeți-mă, vă ajută să faceți și economii substanțiale. Bunăoară colagenul, acidul hialuronic, vitaminele, mineralele nu mă mai interesează decât sub formă de pilule, pe care le iau zilnic (după o listă făcută de medic, nu din instinct), iar cremele de față și de corp devin interesante doar dacă sunt foarte hidratante și-atât. Beau mai multă apă ca niciodată și admit că am devenit mult mai atentă la prospectele produselor pe care le-aș cumpăra, ca să mai evit din chimicale, parabeni și alte adaosuri nocive.

N-am fost niciodată o mare adeptă a tratamentului cosmetic, am preferat mereu să „operez" singură eventualele „dezastre" (bine, de fiecare dată, a doua zi, uitându-mă în oglindă, juram că nu voi mai face asta și că voi merge la cosmeticiană). Cred că aici aș putea înțelege nevoia unor femei de a călca măcar o dată pe lună pragul unui cabinet cosmetic, cu condiția să fie unul cu prețuri rezonabile și cu angajate care să nu-ți explice de cum ai intrat pe ușă că „fața ta e distrusă!", „cum ai putut să lași să se întâmple tragedia?!", „va fi greu să recuperăm, dar vom încerca, însă trebuie să veniți mai des" etc. A nu mai avea grijă de felul cum arăți nu e specialitatea mea – dimpotrivă, aș sfătui orice femeie să apeleze la trucuri mici sau mari care s-o facă să se simtă mai

frumoasă, mai tânără, doar să nu exagereze și să filtreze mereu informația bulversantă. Căci, în domeniul cosmetic, părerile sunt atât de bine înfrățite cu... cine plătește mai mult, încât nu e de mirare să auzi o vânzătoare de SkinCeuticals care-ți desființează cu toate adjectivele negre gama Crème de la Mer, de exemplu. Și invers, desigur, dacă salonul în care te-ai nimerit are contract cu concurența. Și nici La Prairie nu pare să mai fie ce-a fost, în gura domnișoarei care e plătită să promoveze Filorga, ca să dau doar câteva exemple. Așadar orice demers cosmetic ar trebui să înceapă cu o ascuțire a puterii decizionale și o reducere a posibilităților infinite la... cele necesare, minime și eficiente. Când începi să cumperi crema de ochi și pe-aia de buze și pe-aia de gât și pe-aia de bust etc., trebuie să știi că ai căzut în năvodul marketingului colosal și că, pentru Ei, ești clienta perfectă, căreia i se poate vinde orice, cu o persuasivă și halucinantă prezentare (mai ales a pericolului iminent de a îmbătrâni mâine, dacă nu cumperi azi crema cutare), la care tu duci direct mâna la portofel și zâmbești la gândul de a rămâne veșnic tânără. Ceea ce nu se va întâmpla, măcar din simplul motiv că, de la Cleopatra până la Elizabeth Taylor, nici o femeie frumoasă n-a rămas tânără și nici una n-a învins în lupta cu gravitația, care,

nu-i așa?, mai devreme sau mai târziu trage totul în jos, oricâte creme de megalifting am manevra în băile personale.

Mai de gura prietenelor, mai din curiozitate, am încercat și câte un aparat de „fabricat" tinerețe, după cum spun, cu alte cuvinte, broșurile din camera de așteptare a saloanelor. După ce ai citit bine ticluita prezentare, ai sentimentul (of, câte femei n-au luat țeapa asta și câți bani n-au vărsat pe altarul acestor speranțe...) că se va petrece mult așteptata schimbare a înfățișării tale, că toate problemele tale fi-vor rezolvate doar cu niște înțepături cu vitamine (mezolift), sau cu laserul, sau radio-frecvența etc... Sunt convinsă că pentru unele femei aceste încercări sunt în primul rând tonifiante pentru psihic și poate de aceea dau și rezultate; dar, în cele mai multe cazuri, urmele fumatului, alcoolului, sedentarismului, nefericirii nu pot fi eradicate într-un cabinet cosmetic, fie el și unul dintr-astea scumpe, din Monaco. Bineînțeles că orice cosmeticiană îți va spune că trebuie să le faci pe toate, pe termen lung, ca să vezi rezultatele, dar nici una nu-ți va face un calcul ca să înțelegi câte sute, poate mii de euro vei începe să „donezi" doar ca să-ți dispară un rid sau un cearcăn. Metabolismul creierului de femeie are niște inadecvări greu de explicat când vine vorba

de investiția în sine și rareori avem puseuri de pragmatism care să ne readucă pe calea mult mai dreaptă decât labirintul procedurilor cosmetice. Până la urmă, n-am rezonat decât la un singur aparat, Cryoliftul, pe care-l abordez ori de câte ori simt nevoia să provoc un „wow" sau să am un ten *fresh* la o filmare sau o ședință foto. Știu sigur că nici acest aparat nu e făcător de minuni pe termen lung, dar măcar după ce stau o oră întinsă și Françoise îmi plimbă pe față o chestie foarte rece (care face ca vitaminele și acidul hialuronic să intre ceva mai adânc în piele, zice Françoise), arăt de parcă am dormit zece ore, n-am nici urmă de cearcăne și pot să jur că n-am avut niciodată o față de-o culoare mai sănătoasă și cu o textură mai seducătoare (nu tu pori deschiși, nu tu riduri, cel puțin vreo trei zile, deși Françoise zice șapte). Când am aflat că se cheamă „le lifting des stars" și că mai toate divele de la Hollywood nu ies pe vreun covor roșu fără o ședință de Cryolift, am știut că, măcar pentru o primă bună impresie în momente-cheie, am făcut alegerea cosmetică perfectă.

Mai cred, pentru reparații de moment, în măști, cu care pielea mea pare să se înțeleagă de minune, în masaje tonifiante și în tot ceea ce nu faci într-un cabinet cosmetic – sport, alimentație corectă, supliment de vitamine, minerale și antioxidanți, aer

curat de munte și multiple preocupări dătătoare de bucurie și care alungă stresul, nesiguranța, speranța absurdă că vei învinge trecerea timpului... Sub autoritatea mitului „tinerețe fără bătrânețe", frumusețea nu a învins decât din interior, unde se află mereu și unde poate fi mereu reperată de sufletele-pereche.

Shivi

Atelier de reparat oameni

Cu toții avem perioade când simțim nevoia de schimbare, de transformare, de a obține o variantă mai bună a noastră. Pentru femei, schimbarea culorii părului sau a tunsorii e deja bifată ca o reală modificare a aspectului exterior și, uneori, chiar a vieții sentimentale, tulburată de niște îndoieli de budoar. Pentru altele, mutarea mobilei prin casă, luarea unor decizii vestimentare surprinzătoare, pierderea unui număr semnificativ de kilograme sau adoptarea unui regim sportiv constant reprezintă motive bine conturate de mândrie personală, de schimbare de tonus și atitudine. Aud din ce în ce mai multe persoane că s-au transformat în vegetarieni autentici. Nu contează ce a declanșat pornirea fiecăruia, dar mă îngrijorează vehemența comentatorilor de pe margine, care îi desființează pe mâncătorii de salată pe motiv că poartă totuși pantofi de piele! Adicătelea cei care nu sunt în stare să ia o asemenea decizie și să aibă și voința de a o aplica în mod consecvent sunt cârcotașii

profesioniști, bombănitorii care găsesc nod în papură oricărei bune intenții. Ei, iată cum ajungem la schimbările radicale, acelea de comportament, de relaționare cu semenii, exact acelea care ne omoară ficatul și mintea mai rău decât orice altceva. Din lecturi și din viață, am priceput că mintea fiecăruia e deopotrivă aliat și dușman, și doar de noi depinde să o antrenăm spre a acționa întru fericirea noastră, întru evoluția noastră. Între fericire și evoluție aleg evoluția, pentru că mi se pare mai posibilă și, cu puțin noroc, aducătoare și de momente de fericire: exact starea aceea de ne-o tot urăm unii altora în felicitările de sărbători (pardon, în SMS-uri).

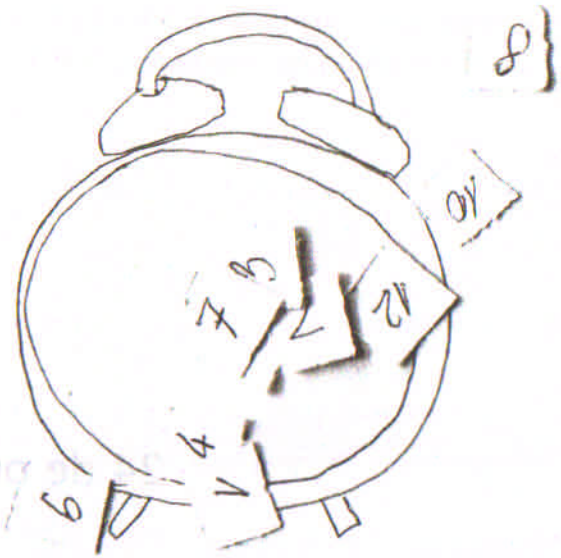
Buna dispoziție, râsul, zâmbetul de curtoazie sau chiar de bunătate necondiționată ne sunt vitale, dar nu prea știm mereu să le „confecționăm". Ba ne macină o neputință, ba ne supără o factură, ba ne lipsește jumătatea sau ne chinuie aceea din dotare, ba ne-mbolnăvim sau ne ocupăm de problemele altora... Ei bine, peste astfel de hopuri, buna dispoziție nu are detenta necesară pentru a sări, apărând neinvocată la înălțimea așteptărilor noastre. Sigur, „a râde ca prostul" nu este o soluție, dar a zâmbi sau a căuta mijloace de recondiționare a unei stări proaste e o procedură pe care o putem antrena, cu dăruire și speranță. Specialiștii susțin

că educația și cultura fac mult mai mult loc unei atitudini pozitive și benefice, așa încât ne putem baza pe aceste două chei spre a deschide o nouă perspectivă de viață. O schimbare în noi înșine, o curățenie în toate apucăturile și obiceiurile proaste (toți le avem, în diverse doze) au aceleași culori și miresme ca o primăvară hotărâtă, instalată fără echivoc. E bine să nu ne așteptăm la rezultate imediate copleșitoare și nici să nu ne fixăm ținte nerealiste, dar să ne pregătim ca pentru o călătorie lungă, în care am putea avea revelații cristaline și întâlniri decisive, mai ales cu noi înșine.

N-am vrut să sune filosofic, dar am vrut să mai colorez o dată tabloul în care suntem noi, într-un viitor palpabil, senini și încrezători, mult mai plini de viață și de răspunsuri decât atunci când tabloul era doar o schiță. Eliminarea gândurilor și a emoțiilor negative, a răutăților și viciilor nu ține doar de o bună aliniere a planetelor, ci mai ales de noi, de mintea noastră cea ascultătoare și mereu la dispoziția bunelor noastre intenții (când n-o ocupăm excesiv cu tâmpenii, gânduri fără valoare și acțiuni fără sens). Ne putem repara trupul (de la diete la sport și până la cabinetul de chirurgie estetică), ne putem repara chipul și recupera stropii încurajatori de tinerețe (de la produse cosmetice, machiaj până la același bisturiu de mai sus), ne

putem recupera sănătatea renunțând la vicii debile, așezându-ne la mese regulate și inteligent preparate, putem intra în lumea atât de nutritivă a culturii și artei de orice fel... Da, cu și mai mult efort și mai multă consecvență, putem ajunge la cea mai bună variantă a ceea ce meritäm să fim, dacă ne plac armonia, bucuria, înțelegerea, prietenia și alte „mirodenii" prețioase ale vieții.

24 de ore



Încă nu s-a schimbat modul de măsurare a timpului, dar se modifică mereu felul în care-l pierdem. Oricât am vrea, oricâtă energie am avea de distribuit egal, pe parcursul unei zile, ne poticnim în timpi morți, în minute sau chiar ore care trec fără valoare, fără profit psihic, sentimental sau chiar financiar. O coadă neprevăzută la un magazin sau ghișeu, un blocaj în trafic, negăsirea unui obiect esențial (cheia de la casă, de la mașină, un act etc.), întârzierea celui cu care avem întâlnire, rătăcirea spre o destinație, din toate adunăm ore de viață inutile, care se scurg aiurea și pe care nu le putem recupera niciodată. Dincolo de enervantul neprevăzut, mai pierdem timp și cu statul fără noimă pe net, joaca pe computer sau iPad și multe alte activități din care extragem o plăcere de moment, dar care se transformă în niște hălci de viață prost administrate, derutant de goale și neproductive. Culmea, la unii senzația de relaxare vine din cele mai pasive întreprinderi – televizor, jocuri, rebus,

sudoku, croșetat, citit, vizionarea unui film... La alții, limpezirea creierului e mult mai concretă, are legătură cu un sport sau o plimbare, o drumeție pe munte sau o tură cu mașina, dansat sau făcut curat în casă, grădinărit sau ieșit cu prietenii în oraș. Nevoia de a ne rupe puțin de probleme și de responsabilități o avem cu toții, dar fiecare își găsește liniștea, bucuria sau odihna pe alt palier de activități. Cei mai câștigați sunt cei care au pasiuni constante, hobby-uri, talent într-un domeniu ce-i face mereu să caute, să fie curioși, să fie conectați la propria lor evoluție, chiar și în timpul liber. Nu i-aș introduce în această categorie pe cei care se droghează, nici pe alcoolici și nici măcar pe cei dependenți de orice altceva care nu-i lasă nici să trăiască rezonabil, nici să facă măcar unei singure ființe viața frumoasă. Îi voi ignora, căci golul în care au căzut ei e prea adânc și nu vreau să merg atât de departe. Aș vrea să rămân în zona ideii de „curățenie" în viață, de bună organizare și strașnica poftă de a nu pierde timpul fără noimă. Căci, după cum așa de bine ne dăm seama la maturitate, timpul e ceea ce avem mai de preț și, într-o măsură confortabilă, de noi depinde să-l transformăm în amintiri minunate, în realizări personale, să-l măsurăm în zâmbetul celor dragi și în fapte bune.

Acum câțiva ani am decis că voi avea mereu grijă să-l învăț pe fiul meu să prețuiască timpul și, odată cu acest demers, am făcut o înțelegere cu mine însămi: că voi avea grijă de timpul meu, de fiecare oră care mi-a fost distribuită... pe o perioadă nedeterminată, adică pe viață. Viața mea. Am ajuns într-un punct în care simt că sunt un om organizat și mi-e tot mai greu să fac concesii celor care vor să-mi consume timpul. Timpul meu. Fiecare are timpul lui, la totala lui discreție, dar mereu se găsește cineva care-ți încâlcește firele bine aliniate ale intențiilor tale în viață. Bunăoară, la o întâlnire la care am participat recent și pentru care am schimbat două avioane, căci mi s-a părut importantă (era vorba despre o campanie pentru educație în mediile sărace), discuția dintre invitați, organizatori și presă decurgea firesc, chiar elegant și interesant, până când o doamnă ce reprezenta o ditamai organizația a întrerupt strident șirul unor discuții libere fructuoase cu un discurs despre organizația sa. Deși moderatorul îi pusese o întrebare punctuală, doamna a despăturit un teanc de hârtii din care a început să ne explice când s-a înființat organizația și ce vrea ea de la omenire. Pe la sfârșitul primei pagini, când atenția și înțelegerea cu mine (aceea de a evita pierderea de timp) au leșinat, am simțit nevoia să le resuscitez

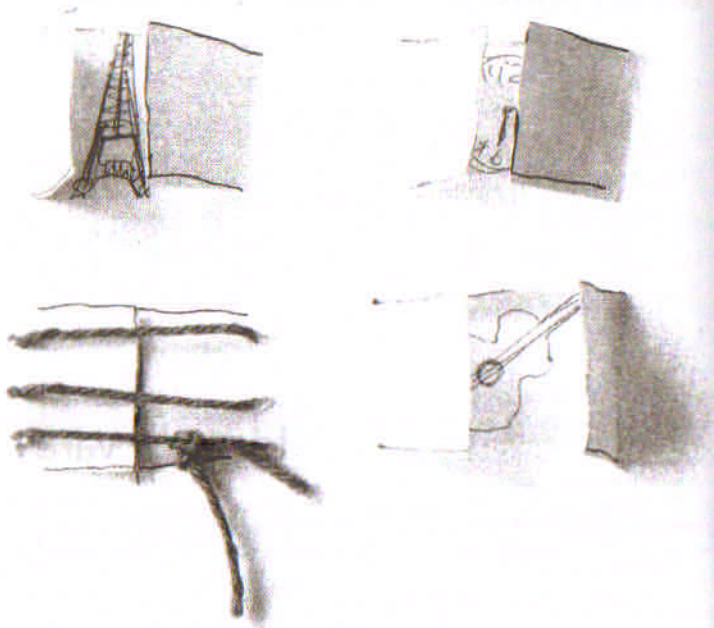
cu o piedică în calea noianului de fraze seci și lungi emise de doamna cu pricina, din care nu numai că nu aflam răspunsul la întrebarea moderatorului, dar nici nu mai știam de ce ne adunaserăm acolo. Cât am putut de elegant, am întrerupt-o și am rugat-o să ne cruțe și să revenim la atmosfera de dinaintea primei sale pagini, aceea în care chiar comunicam, chiar ne ascultam unii pe alții și încercam să promovăm o cauză utilă societății românești, nevoia de a merge la școală și de a dota școlile sărace cu cele de trebuință. Limita mea de a asculta discursuri de lemn e atât de fragilă, încât am decis să-mi fac propria campanie de a le contracara, oricât de nepopulară ar fi, pe alocuri (mai ales când e vorba de organizații și instituții de stat), întreruperea dezlănțuitului vorbitor. Din fericire, întreaga adunare (mai puțin doamna și organizatorii care o invitaseră) a reacționat în favoarea mea și împotriva... pierderii de timp. Am rămas nu numai cu un timp câștigat, ci și cu mirarea că ditamai organizația nu are un antrenament de comunicare mai din zilele noastre, mai ritmat, mai la obiect și neapărat la subiect. E doar un exemplu de atitudine împotriva ființelor sau întâmplărilor care atentează la timpul meu. Bănuiesc că aveți toate mijloacele să procedați într-un mod similar, dacă atacul la adresa pachetului

de ore care v-a fost distribuit e la fel de terorist și de absurd. Sunt sigură că cei care ați avut, ca și mine, revelația că timpul contează cu adevărat știți cum să rezolvați scurtcircuitele care vă țin pe loc și vă umpleți zilele cu toate mirodeniile vieții, chiar și în acele doze mici care înseamnă „timp liber".

Într-un registru mai casnic, pot să mărturisesc că, atunci când mă spăl pe dinți, fac genuflexiuni sau mișcări de stretching, citesc cărți în poziții de yoga, pe care le schimb la fiecare nouă pagină, nu mă uit la televizor decât în bucătărie, când fac mâncare, am mereu în mașină, pentru blocajele din trafic, audiobook-uri și CD-uri de învățat o limbă străină sau incluzând conferințe TED, când fac curățenie ascult muzică, cu prietenii mă văd în locuri liniștite, ca să putem face conversație, în vacanță nu zac pe șezlong, ci vizitez sau fac diverse sporturi, în avioane citesc sau scriu. Și simt mereu că timpul trece așa cum vreau eu să-l trăiesc. Lista e incompletă, desigur, căci n-aș vrea să vă consum timpul în care v-ați putea schița propria ordine în viață și v-ați putea alcătui programul cel mai sofisticat... pentru a vă simplifica viața. Aș mai adăuga doar că orice schimbare de stil de viață începe cu o curățenie aprigă, din care se elimină tot ce e prăfuit, murdar și inutil, fie că e vorba de

ființe, obiecte, apucături, dependențe sau rătăciri de moment. 24 de ore. Atât avem AZI la îndemână, căci despre MÂINE nu avem niciodată suficiente informații. Și dacă din fiecare AZI rămâne un IERI interesant, înseamnă că timpul n-a fost pierdut. Zâmbetul de mulțumire, fericirea nu țin niciodată 24 de ore, dar în 24 de ore încap atâtea șanse să le trăim...

Idee de vară



Am adăugat pe peretele meu de dorințe un concert Coldplay. Am un astfel de perete (cred că v-am mai povestit!), care, de fapt, e o bucată mare de folie de plută înrămată pe care fixez în piuneze fotografii care mă fac să zâmbesc, chestii (decupate din reviste) pe care mi le doresc sau care mă inspiră, titluri de cărți sau personaje care mă motivează, desene, idei care-mi vin și care-și așteaptă rândul să devină proiecte, fotografii cu oameni-model pentru mine, peisaje pe care vreau neapărat să le văd, ființe pe care aș vrea neapărat să le intervievez, brățări pe care nu le mai port, dar care au o poveste de nearuncat într-un sertar, și multe alte nimicuri care, în alcătuirea lor vizuală barocă, mă încarcă, mă energizează, mă fac să cred în mine și în visurile mele, zi de zi. Desigur, *my mood-wall* suportă frecvent modificări, dar nu-și pierde niciodată prospețimea, ineditul și autoritatea de a nu mă lăsa să-mi risipesc timpul și dorințele.

Nu știu dacă descrierea e îndeajuns pentru a vă inspira să procedați la fel, dar m-aș zbate puțin să vă conving că e o idee câștigătoare. În primul rând, este cea mai la îndemână tehnică de a vă organiza dorințele, de la cele mai nesemnificative până la cele vitale, care stârnesc și cel mai leneș potențial. Apoi, e ca o poveste vizuală despre voi, pe care au șansa să o vadă și să o priceapă cei foarte apropiați (*mood-wall*-ul n-ar trebui să stea în living, ci în dormitor, în birou sau pe peretele interior al unui dulap, cred). Bunăoară, alegerea unui cadou ar fi o misiune mult mai simplă pentru jumătatea ta dacă a avut curiozitatea să-ți studieze *mood-wall*-ul și a înțeles ce te face fericită. Știu, seamănă cu scrisorile pe care fiu-miu i le trimite lui Moș Crăciun în fiecare an, doar că la el dorințele au mereu finalitatea așteptată, căci Moș Crăciun nu dezamăgește niciodată, pe când dorințele trecute pe un astfel de perete se împlinesc rareori cu contribuția altora și țin foarte mult de ceea ce putem face noi... pentru noi.

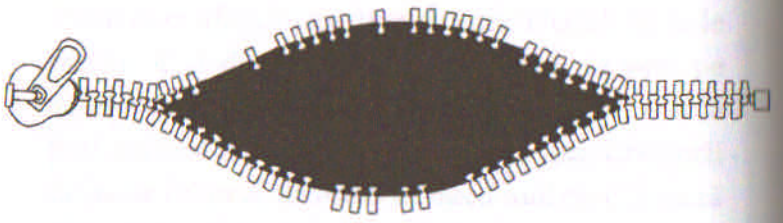
Nu cred că există sau că ar trebui inventate reguli pentru conținutul vizual al peretelui – dezordinea tematică aparentă e doar o veste bună despre cât de multe înălțimi am vrea să atingem, despre câte pasiuni sau curiozități avem, despre cât de nebănuite sunt detaliile care ne alcătuiesc

mintea și sufletul, despre cât de diferit trăim momentele de fericire. Am apelat la peretele meu și atunci când a trebuit să fac alegeri importante, am postat argumente pro și contra, am adormit și m-am trezit cu imaginea lor și am știut, în cele din urmă, ce să aleg. Unora le lipsește virilitatea îndrăznelii de a visa, de a capta speranța sau chiar de a-și urma vocația, așa încât cred că un astfel de instrument poate fi de un ajutor imens. Pentru cei mai timizi, peretele ar putea fi și o cutie în care să adune toate fragmentele ce visează să ajungă pagini din povestea lor, dar cutia ar fi mereu în pericol să se trezească închisă cu un capac care să blocheze orice legătură între dorință și faptă. Pe peretele meu au stat o vreme și obiecte pe care mi le-am dorit foarte tare în anumite momente și care apoi, brusc, au dispărut, căci am realizat cât de puțin aveam nevoie de ele. Până și aici i-am descoperit o duioasă calitate peretelui meu drag: mă învață să discern, să jonglez mai dibace cu impulsurile și să fac mai mult loc alegerilor importante. Asta nu înseamnă că renunț la concertul Coldplay, de exemplu, ci că așez mai înțelept o bucurie lângă o dorință, un obiect lângă o ființă, o fotografie lângă o frază...

Dincolo de sentimentalismul aparent al unui asemenea demers, este o radiografie foarte fidelă

a gândurilor noastre. E ca un adversar al destinului, cu care, pe alocuri, e bine să ne mai luptăm. Nu trebuie să cădem în plasa cinică a vreunei nostalgii și să agățăm pe un astfel de perete doar imagini din trecut, regrete de tipul „ce-am fost odată", ci doar dorințe despre cine suntem cu adevărat. Cred că putem căpăta un soi de elasticitate mentală, care să ne plaseze puțin în afara limitelor în care trăim și în afara lucrurilor pe care TREBUIE să le facem. E și distractiv, până la urmă, să vezi pe *mood-wall*-ul tău câte ai putea face sau avea dacă ți-ai antrena măcar îndrăzneala de a visa. Creatorii de modă folosesc un astfel de *mood-wall* când creează o nouă colecție, de pildă. Fără a avea pretenția că este o rețetă univocă, aș spune totuși că e o cale mai înțeleaptă decât altele de a ne lămuri puțin asupra conținutului dorințelor nerostite și de a căuta rezolvări pentru o serie de blocaje care ne apasă. De ce nu v-ați face și voi un astfel de tablou care să fie, probabil, cel mai reușit portret al vostru, la maturitate?

Smile party
Dress-code: Minimum four teeth



De câte ori aud o concurentă la Miss-ceva vorbind despre calitățile bărbatului ideal, apare în discuție „simțul umorului" – cu alte cuvinte, nu-i grav dacă-i mic, gras și are chelie, important e să știe câteva sute de bancuri și s-o facă să râdă cu poftă de dimineață până seara, eventual și noaptea, în lipsa altor abilități cu care ar putea-o face fericită. Nu e nimic rău până aici, dacă ne gândim la calitățile terapeutice ale râsului. Dar ce te faci dacă el are simțul umorului și tu nu poți să râzi... din motive estetice?! Căci, din păcate, în România am văzut cei mai mulți oameni care râd cu mâna la gură, cu gura închisă sau cu capul în jos, cele mai multe danturi distruse de carii, cei mai mulți bătrâni fără dinți, cei mai odioși dinți de aur... Din păcate, zâmbetul n-a fost pe lista priorităților în România comunistă, așa încât câteva generații au ratat zâmbetul perfect și au recuperat – ce s-a mai putut – doar recent, când cabinetele stomatologice s-au înmulțit, pretențiile

aşijderea şi grija faţă de sine a urcat ceva mai sus pe lista *must-have*-urilor existenţiale, pe lângă maşina, ceasul, poşeta sau inelul visate. Una dintre primele lecţii pe care le-am învăţat despre televiziune a fost că trebuie să zâmbesc *no matter what*, câtă vreme fac divertisment. Ştiriştilor le şade bine mai serioşi, dar restul lumii din televiziune ar trebui să afişeze zâmbetul cam tot atât timp cât stă sigla pe ecran. Ceea ce pare doar un clişeu comportamental al prezentatorilor TV are şi o explicaţie ştiinţifică: o persoană care-ţi zâmbeşte îţi câştigă mai repede încrederea, te face mai receptiv şi îţi transmite o stare mult mai bună decât aceea în care te aflai când te-ai trântit în fotoliu. Desigur, şi aici trebuie să vii cu dantura întreagă şi perfectă, dacă nu vrei să râzi minuscul şi viclean ca Dan Diaconescu sau să înţepeneşti într-o mină serioasă, de spus lucruri grave (cu şanse mari să devii de râsul telespectatorului...). Uşor-uşor, artiştii, politicienii, comentatorii, oamenii de televiziune au înţeles că nu se mai poate să ai pretenţii de om inteligent, care vrea să conducă o ţară, o întreprindere, un proiect, care vrea să devină faimos şi iubit etc., când nu ştii să-ţi gestionezi propria gură (pardon, imagine). Dentiştii n-au fost niciodată pe lista celor mai iubite personaje, dar, estetic vorbind, sunt capabili să-ţi schimbe

viaţa în bine, mult mai mult decât chirurgii esteticieni, antrenorii de fitness sau... bafta chioară în vreun domeniu. Ei pot transforma un om mediocru, căruia nu i-a văzut nimeni zâmbetul şi încrederea în sine, într-o fiinţă superioară, capabilă să zâmbească cu poftă prietenilor, familiei, colegilor şi chiar străinilor. Un om care zâmbeşte total e întotdeauna mai popular şi mai îndrăgit, mai de încredere şi mai frecventat, mai uşor de angajat şi, culmea, mai lesne de luat în serios. Dinţii lipsă, la femei sau la bărbaţi, deschid o listă lungă de alte „găuri negre" care-ţi amărăsc existenţa, care duc la depresii cretine şi la o izolare în care te afunzi tot mai specializat, de parcă numai cu asta te-ai ocupat toată viaţa. Fără o dantură sănătoasă şi îngrijită nu poţi performa în aproape nici un domeniu artistic (de acord, la radio şi în orchestră mai merge... sau la teatrul de păpuşi), nu poţi aspira la o carieră serioasă niciunde, nu poţi vorbi în public, nu-i poţi zâmbi cuceritor nici unei femei (sau nici unui bărbat) şi, cu mare tristeţe o zic, aşa mai departe.

Frica, jena de dentist devin nişte explicaţii pe care le mai bat la „logică" doar lipsa banilor şi a timpului... În general, toţi cei care se plâng că n-au bani de dentist au o maşină, un mobil şmecher, ceva aur, bani de ţigări sau de alcool... şi o

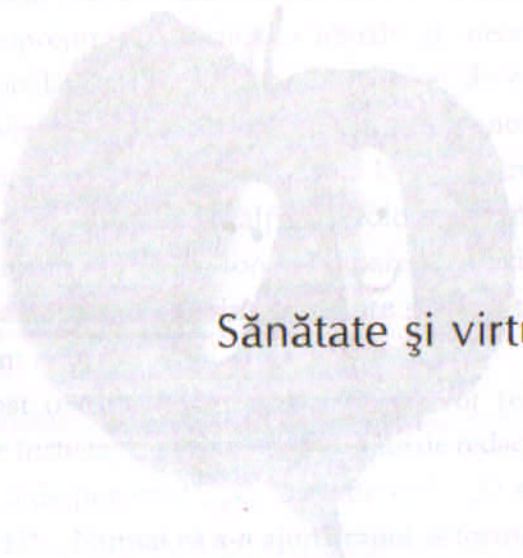
mulțime de alte posibilități la îndemână ca să... *cut the crap*. N-am avut o moștenire genetică de senzație la acest capitol, așa că am făcut mereu eforturi, m-am dus constant la dentist, am reparat, am îndreptat și am curățat regulat, adică mi-am trecut dentistul în agendă înaintea multor altor activități. La fiecare șase luni mă prezint la ușa lui Marius și plec fericită de-acolo, pot zâmbi, pot râde din toată inima, oricând. Sunt o liniște și-o încredere în sine pe care le merită oricine și pe care le are astăzi la îndemână chiar orice homo sapiens. Copilul meu va purta aparat dentar (eu n-am avut norocul ăsta), a luat tone de fluor și calciu (nouă ne dădeau iod, că explodase centrala de la Cernobîl)... Sunt alte vremuri, știința a făcut progrese uluitoare în stomatologie, se pun implanturi pe bandă rulantă, se cultivă os artificial dacă ți-a dispărut din dotare și probabil că în curând se vor pune și niște cipuri pentru limbi străine în măsele. Vorba clișeului: dacă există voință, există și-o cale.

În Franța, în numeroase spitale râsul chiar este o formă de terapie, pentru că suficient de multe studii au convins lumea medicală de reala putere de vindecare a râsului cu poftă. Grupurile de clovni pentru copii sau de artiști de comedie (voluntari) pentru pacienții adulți devin din ce în

ce mai numeroase în spitale, cu rezultate tot mai spectaculoase în foarte multe maladii. Am văzut o astfel de secvență într-un spital din Nisa, cu zeci de pacienți care râdeau cu poftă... pentru că aveau cu ce!

Psihologii și oamenii de știință vorbesc tot mai mult despre extraordinara forță a râsului în cuplu, despre armonia pe care umorul o menține mai mult decât orice altceva în relația dintre doi oameni, studii peste studii ne atrag atenția că râsul înseamnă sănătate, energie, longevitate, prieteni mai mulți, iubire mai consistentă, succes social mai mare... Și dacă râsul provoacă asemenea miracole și e atât de benefic, de ce să nu-i dăm puținul pe care-l cere... un număr cât mai mare de dinți, curați, sănătoși? De ce să ne petrecem viața cu gura închisă și cu capul în jos, când sunt atâția ochi de privit în ochi și atâtea zâmbete de dăruit?...

P.S. Doar să nu exagerați cu „îngrijitul" și să alegeți prost nuanța „alb WC" (adică aia neverosimil de albă...) sau să credeți că un diamant lipit pe dinte spune o poveste mai sofisticată despre voi (poate doar firul de pătrunjel care se agață frecvent acolo să aibă altă viziune).



Sănătate şi virtute

„Sănătate!" – cea mai prezentă urare, de când ne naștem până... murim bolnavi. O auzim în orice împrejurare, o folosim abuziv și mecanic. Tradiționala urare „Sănătate!" ține loc de orice alte cuvinte pe care le-am putea spune cunoscuților sau celor dragi, dar ne e mai la îndemână să repetăm ce-am auzit la alții, să folosim formule de politețe și de salut convingătoare și verificate decât să scormonim printre cuvinte și expresii ca să găsim altele...

A fost o vreme când știrile diverselor televiziuni se încheiau cu urări atent căutate de redactori: „O seară de poveste!", „O seară de vis!", „O seară albastră!"... Numai că s-a ajuns rapid la formulări ridicole – „O seară captivantă!" sau „O seară de film!", de rămâneai derutat, pe gânduri, mult după ce se terminau știrile – să fie acțiune, comedie, documentar, desene animate, dramă? Scurtmetraj? Peliculă sau...? În fine, au redus creativitatea la

banalul „O seară frumoasă!" și au ales simplitatea, cea mereu netrădătoare.

Revenind la „Sănătate!" – urarea cu care ne încheiem conversațiile, întâlnirile, grijile pentru textul de felicitare și cu care le dăm tuturor senzația că ne pasă. Zicem cu înțelepciune „Să fim sănătoși!", sau „Sănătate să fie, că în rest avem de toate!" sau „...că e mai bună decât toate!", de parcă grija sănătății noastre a fost atribuită din moși-strămoși mereu altcuiva. Ne așteptăm ca sănătatea să ne fie dată ca norocul la loto, fără ca noi să avem vreo obligație în acest sens. Toți fumătorii pe care-i cunosc (și pe care sper să-i văd și în varianta lor cea mai bună, de nefumători) rostesc urarea cu adâncă semnificație și mulțumesc ori de câte ori li se spune „Să fii sănătos!" – deși, cu fiecare țigară îngropată în plămâni, sunt tot mai galbeni și mai bolnavi... Țigara aduce în fumul ei amăgitor mai toate bolile grave, dușmance aprige ale sănătății fumătorului, dar și ale celui care respiră prin preajmă... Mâncăm gras, sărat, greu, aiurea combinat, cu E-uri și coloranți, cu conservanți și înlocuitori, total nepotrivit cu matricea organismului, dar ne urăm cu sfințenie „Sănătate!" – chiar și cu gura plină de tot ce ne face rău. Nu conștientizăm răul decât pe patul de spital și încă vreo două-trei zile după externare..., după care ne luăm

din nou cu viața, povestim cum era să murim și ne întoarcem la toate obiceiurile noastre proaste, despre care nu ne place să vorbim, pentru care nu ne place să fim certați...

Ne mințim în foarte multe privințe, dar cea mai gravă minciună cu care trăim ca într-o căsnicie gri e legată de sănătatea noastră – nu putem invoca la nesfârșit sărăcia sau lipsa de timp, pentru că sănătatea nu vrea sacrificii materiale și nici ore suplimentare, ci vrea doar s-o înțelegem. Prima regulă ar fi să ne cunoaștem organismul și să-i învățăm semnele – nu ne trebuie cursuri speciale, ci o minimă lectură și o permanentă atenție la ceea ce ne transmite, cu atâta înțelepciune și cumpătare, trupul nostru. Pe urmă, ar trebui să înțelegem că o zi fără sport, fără măcar 15 minute de alergat sau mers rapid pe jos, înseamnă o zi în minus de viață... Nu-ți trebuie abonamente la săli, nu-ți trebuie echipamente și antrenori personali, dacă viața ta nu a luat asta în calcul la buget – îți trebuie doar inteligența de a acționa la timp în favoarea ta.

Sănătatea trupului și a minții nu reprezintă numai un noroc primit la naștere, ci, poate, și singura obligație reală față de noi înșine. Sănătatea e primul semn că suntem în stare să iubim – ce-i drept, pe noi înșine, dar și pe cei dragi, dacă noi le

gătim sau le organizăm frigiderul. Când ai grijă de propria-ți sănătate înseamnă că știi multe despre ambiție, despre puterea de a te abține, capacitatea de a nu lua mai mult decât ai nevoie, despre calitatea de a cunoaște ceea ce iubești... Nu suntem grași pentru că suferim de vreo boală, ci pentru că n-avem ambiția să ne smulgem dulciurile, grăsimile și pâinea din față. Suntem leneși și gâfâim nu pentru că avem o viață grea, ci pentru că nu suntem în stare să ne desprindem de emisiunile nocive despre viețile sinistre ale unora pentru a face o plimbare sau a alerga puțin, și nici să ne ridicăm fundul mare de pe scaunul de la serviciu sau de la calculator spre a face orice fel de mișcare. Tenul femeilor nu e îmbătrânit de la lipsa vreunei creme scumpe sau a unui tratament cosmetic minune – ci pentru că nu știu să bea apa cea mai sănătoasă, preferând sucuri acidulate și alcool, fumează sau stau în fumul altora, se fardează prea mult și cu parabeni dăunători, mănâncă prost, dorm pe apucate și nu mai știu să fie senine. Fundul și talia lor nu s-au mărit de la prea mulți copii sau de la prea multe griji, ci pentru că n-au avut șansa de a fi educate să se ocupe și de ele, nu numai de cei din jur. Pentru că nu și-au format deprinderea de a păstra măcar o jumătate de oră a lor, în care să nu facă decât genuflexiuni, flotări,

abdomene, fandări, mișcări de stretching, dans... Suntem nesănătoși pentru că ne apasă grijile și tristețea, depresiile pe care nici nu știm să le recunoaștem și suntem înconjurați de oameni care nu ne înțeleg.

Îmi aduc aminte ce bine dorm după ce merg la un spectacol sau la un concert în care sufletul meu primește tot ce are nevoie... Sau după o zi în care n-am citit nici o mizerie de ziar și n-am deschis deloc televizorul... Sau cu ce zâmbet și ce liniște adorm după ce mi-am petrecut seara cu oameni dragi și buni... Ce somn adânc și cu ce zâmbet m-am trezit după ce mi-am petrecut o bună parte din noapte citind *Jurnalul* Oanei Pellea... Există atâtea feluri de a te liniști, atâția oameni cu proprietăți curative, există încă spectacole grozave, concerte cu Dan Grigore și Angela Gheorghiu, cu Tudor Gheorghe sau Mihai Mărgineanu, cu Alexandru Tomescu sau Mandinga, se încheie stagiunea la Filarmonică, se întâmplă atâtea lucruri minunate în țara asta despre care știm numai noi, cei câțiva oameni încă sănătoși...

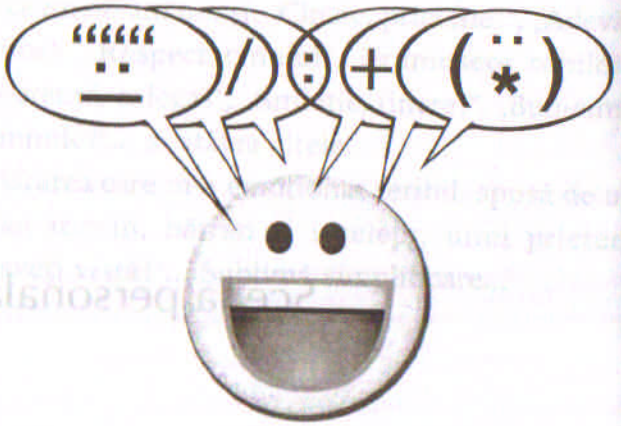
A ura întruna „Sănătate!" fără a ști despre ce vorbești, fără a respecta o minimă convenție între tine și trupul tău, e la fel cu a-i minți întruna, fără rușine, pe toți cei care-ți ies în cale. Și pe tine, mai ales. E la fel de ipocrit ca a vorbi despre

defectele altora fără a ți le vedea pe-ale tale. Sau fără a le vedea calitățile, minunățiile ascunse sub nesiguranța lor.

Poate n-ar fi rău ca, până la clarificarea situației dintre noi și trupul nostru, dintre creier și suflet, dintre noi și ceilalți, să începem să abordăm și alte urări care definesc la fel de bine aspirațiile oamenilor buni. Cum sănătatea este una dintre condițiile de bună funcționare și existență în lume, de ce nu ne-am ura și: „Cinste, prietene!", „Adevăr, amice!", „Respect, omule!", „Frumusețe, copile!", „Coerență, colega!", „Ambiție, tinere!", „Bun-simț, domnule!"... și atâtea altele.

Urarea care m-a emoționat teribil, spusă de un țăran român, bătrân și înțelept, unui prieten: „S-aveți viață!"... Sublimă simplificare...

Scena personală



Ideea că fiecare are o scenă a lui, pe care evoluează în fața unui public mai numeros sau mai restrâns, mă urmărește ori de câte ori deschid Facebookul. Nu am apucătura zilnică de a citi ce postează alții sau de a publica tot timpul câte ceva pe pagina mea (mihaela schwartzenberg rădulescu, celelalte pagini cu „mihaela rădulescu" și poza mea sunt false și nu-mi mai manifest indignarea față de impostori, pentru că o știți deja), dar vizitez lumea asta câteodată. Rareori plec de acolo încântată de ce văd, dar nici nu mai fac greșeala să mă consum pentru nerozii, agramatisme și răutăți. Constat însă, la fiecare plimbare prin spațiul virtual, că nevoia de scenă, de exprimare în fața mulțimii e mai aprigă decât pe vremea romanilor. Cumva, toți „artiștii" au simțit că, indiferent de nivelul prestației, există mereu un public, te exprimi mereu în fața cuiva, fie că sunt cunoscuți din viața reală, fie că sunt străinii aceia care ți se par brusc mai înțelegători decât toți membrii familiei. Fuga de

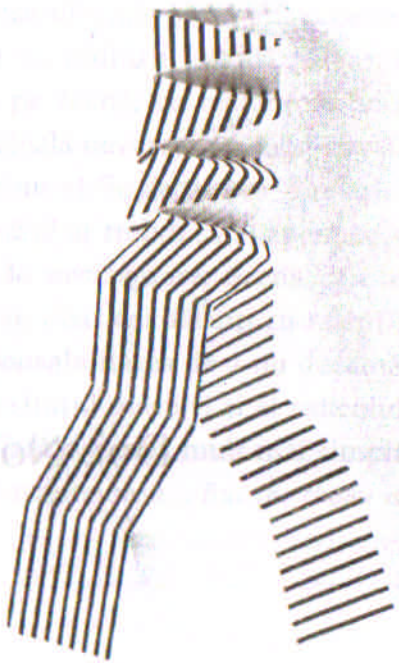
singurătate e sportul pe care-l practicăm cu toții, desigur, doar că unii se rezumă la un cerc de prieteni reali, disponibili și energizanți, iar alții preferă dulcea păcăleală a refugiului în „brațele computerului", unde „locuiesc" niște forme de viață care le seamănă. La începutul fenomenului, speram cumva că teritoriul virtual e un spațiu de joacă pentru oamenii mari, un loc în care ne adunăm să mai schimbăm idei, melodii, gânduri, pasiuni; dar, pe măsură ce a luat amploare, am decis că e un loc de multe ori periculos, în care au pătruns, dintr-o greșeală de setare, tot felul de ciudați, de oameni răi și proști. Numărul lor e încă mic față de cel al oamenilor inteligenți, dar sunt suficienți încât să dezechilibreze armonia multora și să distrugă ideea de „joacă", de informare, de inspirație sau de refugiu în care sperăm cu toții. Din fericire, avem la îndemână butoane de protecție, de eliminare a „oamenilor-spam", și ne tot închidem în cercuri mici, tot mai mici, de prieteni cu care aproape că nu mai are rost să comunicăm virtual, căci avem încă deprinderea sănătoasă de a-i activa la telefon sau personal. Oricât ți-ar spune un image-maker că ai nevoie, ca persoană publică, de o asemenea comunicare cu publicul tău, accepți cu tot mai puțină convingere argumentele pro, dar o faci din inerție, ca să fii

updated, ca să-ți numeri *like*-urile și ca să-ți poți promova acțiunile, concertele sau doar propria-ți imagine ori afacere. Poate că pe unii prezența constantă pe Facebook i-a ajutat să devină staruri, dar o statistică onestă ne-ar arăta că mai toate starurile autentice erau bine poziționate și fără acest „supliment de vitamine virtuale". Mă îngrijorează mai puțin dorința de a fi star pe Facebook, la urma urmei e o consecință logică a fenomenului, dar mă sperie ușurința cu care oamenii își povestesc și cele mai intime întâmplări, incapacitatea adolescenților de a pricepe cât de grav le poate afecta viitorul orice poză indecentă postată de un „prieten", orice porcărie verbală exprimată fără nici o cenzură morală... Viața privată e o noțiune atât de zdruncinată și atât de puțini îi mai pricep sensul... Desigur, nu doar Facebookul e o scenă, la fel de bine unii folosesc scara blocului, curtea școlii, locul de muncă, mallul sau orice alt spațiu în care știu să iasă în evidență – aproape că nici nu mai contează cum sau de ce, doar să iasă...

Scena televizorului e sursa cea mai prolifică de personaje dubioase, asta am stabilit împreună demult, iar printre ele, oamenii de calitate, moderatorii și prezentatorii profesioniști, invitații valoroși abia dacă se mai disting și, culmea interesului

public, abia dacă mai fac audiență. N-am soluții, deși, ca mulți dintre voi, visez la ele, dar știu că scena și viața, cel puțin dacă întrebați un actor pur, sunt două lucruri foarte diferite și n-ar trebui să se amestece niciodată. Același Hamlet sau Malvolio de pe scenă nu va rosti replicile din piesă în service-ul unde-și repară omenește mașina și nici nu va îndrăzni să mâzgălească replicile lui Cehov, pe scenă, cu restanțele lui la întreținere sau cicăleala nevestei de după-masă. Arta și viața n-ar trebui să fie decât într-o relație de inspirație reciprocă și ar trebui să-și apere cu sfințenie teritoriile de desfășurare. Scena cere niște date pe care le au doar cei dăruiți cu talent sau antrenați cu responsabilitatea de a nu dezamăgi, ori înzestrați cu simțul măsurii și al ridicolului... Să fii în public, iată o treabă mult mai simplă și de-atâtea ori mai avantajoasă... *But the choice is yours.*

Doi. Noi doi



Din iubirile profunde și statornice cred că s-ar putea extrage lista cea mai cuprinzătoare de acțiuni de făcut împreună, în doi oameni – echipa – care se completează, se ajută, simt la fel, dăruiesc egal, au aceleași rețineri sau aceeași încredere unul în celălalt. Reușitele pe cont propriu pălesc uneori în intensitatea bucuriei finale, în fața oricărei victorii în doi, în orice domeniu (chiar și atunci când ni se pare că am făcut totul fără ajutor, deși, la o analiză mai atentă, e posibil să descoperim... sufletul-pereche care ne-a ajutat cumva).

Bunăoară, ador dansul profesionist, acela dus aproape de perfecțiunea coregrafiei, a execuției, a emoțiilor pe care le generează. Dansatorii care spun o poveste în doi mă emoționează și mă fac mereu să visez că aceeași sincronizare se poate realiza și în viață. Știu câte ore chinuitoare de repetiții sunt necesare pentru ca la spectacol să pară totul simplu, la îndemâna... aproape oricui. Știu cum arată tălpile muncite, gleznele și degetele

de la picioarele celor care trăiesc din dans, știu cât de fericiți sunt când încearcă ceva nou și cât de obsesiv repetă aceeași mișcare, până când dansează cu partenerul de parcă i-ar fi umbră. Poate că sunt de modă veche în anumite privințe, dar nu pot rezona la formele de dans *cool* de astăzi, adică la manifestările acelea de stat în cap și-n mâini, la mișcările de-o impecabilă vulgaritate executate pe cuburi de dansatoare din cluburi, la băieții care dansează doar cu mâna la prohab, cu nădragii aproape în pericol de cădere liberă și cu privirea-n pământ, sub șapcă. E un clișeu, tot sper să se epuizeze și să se prindă și ei că treaba aia nu e dans, dar, știu, e o formă de expresie.

M-am uitat disperată, ani de zile, în emisiunile pe care le prezentam, la fetele care dansau alături de soliștii mai mult sau mai puțin talentați de la noi. Sunt de acord că, pentru un spectacol reușit, trupa de dansatori care să umple scena e nu numai bine-venită, ci, în multe situații, salvează reputația artistului, mai ales dacă stă mai prost cu vocea sau cu mișcarea scenică. Îmi plac la nebunie coregrafii deștepți și creativi, care-și aleg dansatori profesioniști, care știu cât de important e costumul și care lucrează nu numai la sincron și piruetă, ci și la expresivitatea dansatorilor. Ați observat că fetele alea de poartă toate pantaloni

scurți de blugi, cu ciorapi plasă bej (*what the f...?*) și cizme peste genunchi n-au expresie? Dansează parcă-n dușmănie, în cel mai fericit caz, fără zâmbet, fără chef, doar cu o diabolică pricepere la mișcat bazinul, doar pe el, în toate sensurile care sugerează sex și iarăși sex. Acolo unde solistul se crede și coregraf, asistăm la altă schemă prea des vizionată, aceea a dansului în jurul artistului, în care dansatorii par să-l venereze, astfel încât ba-i vezi la refren la picioarele lui, cu mâinile ridicate spre dânsul, ba purtându-l pe brațe, ba fiind trântiți la pământ în poza de final de către artistul însuși, cu metafora debilă „io tre' să ies învingător, deci v-am doborât". Rareori vezi în aceste trupe de dansatori oameni care au făcut dans profesionist, gimnastică sau balet. Pe profesioniști îi simți imediat, vezi cât de coerente le sunt mișcările și ținutele, vezi că și chipul lor dansează, fiind perfect sincronizat cu mesajul cântecului, îi simți că le place ceea ce fac și-ți oferă maximul lor de potențial.

Dar, dincolo de ecran și scenă, o să vă mire (doar pe cei foarte tineri) că oamenii frumoși dansează altfel, poate fără pricepere, dar cu bucurie-n ochi, poate fără costume adecvate, dar cu chef și haz, poate fără abilități de „România dansează", dar cu atât respect pentru regulile și mirajul

dansului în doi... Ador cuplurile care dansează la petreceri, la nunți, poate și acasă sau în ploaie... Ei n-au nevoie de coregraf, ci de stare și nitică pricepere, care se învață (și, după cum se scrie des pe Facebook, nu e niciodată prea târziu). Pentru ei, privitul ochi în ochi și felul unic în care ea își sprijină obrazul pe umărul lui înseamnă mai mult și mai cuprinzător decât orice cambrare, priză sau fandare de sală de balet. Chiar și dansul pe muzică prietenoasă (știți voi, aia care are ritm și versuri deștepte, nu aia care e doar bum-bum, dz-dz și un vers care se repetă de renunți la bunele maniere) se desfășoară în aceeași notă de distracție, voie bună și energie sclipitoare. Pe la petrecerile tinerilor rareori o să vezi un zâmbet (mergeți la un „bal al bobocilor" sau la un majorat) sau o pereche care să danseze – cel mult două fete (dar nu premiantele clasei), care știu (din instinct sau de pe YouTube) că dacă dansează erotic și penibil, frecându-se una de alta, vor câștiga premiul de popularitate măcar în creierul colegilor (sau în pantalonii lor?). Orice tânăr care știe de acasă toți pașii de dans în doi va pleca umilit de „deșteptii clasei", căci îl vor considera *uncool* și, cel mai probabil, îl vor jigni copios, în gura mare, mai ales de față cu fetele care n-au aceeași părere proastă despre el... Bine, la un moment dat

în viață se va vedea cine râde (și dansează) la urmă, cine va fi cel mai curtat de femei sofisticate sau pur și simplu minunate, cine va reuși într-un „doi" mereu bine pus la punct, cam în orice-și va propune.

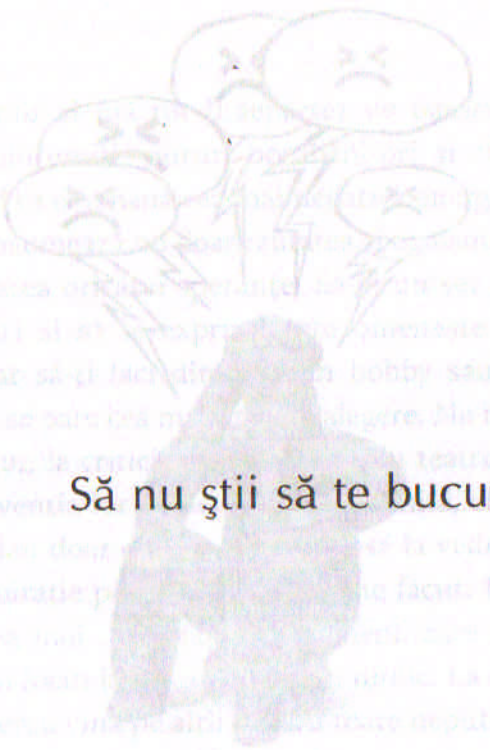
În viață, dansul în doi poate că nu e esențial, poate că poți trăi și fără să știi cadența de salsa sau diagonala de tangou, dar în iubire, să nu știi să dansezi cu jumătatea ta, să nu-i faci niciodată curte astfel, să nu-i dai șansa de a ameți în piruete și cambrări în brațele tale pare trist, descurajant și mediocru.

La o seacă evaluare, dansul are avantajele următoare: e o formă de mișcare (antrenează grupe vizibile de mușchi), are punctaj social (în brațele tale poate ajunge oricând un coleg de muncă, un șef, o rudă pe care n-ai mai văzut-o din copilărie sau poate chiar socrul tău), asigură un cadru intim și optim pentru flirt, te plasează în centrul atenției, pe ring, îți pune în valoare rochia, pantofii, grația sau bijuteria de pe mâna stângă, stârnește o crocantă gelozie partenerului când dansezi cu altul și-ți dă o bună dispoziție mult mai lucidă și mai profitabilă decât orice alcool sau substanță interzisă.

Dezavantajul de a dansa bine și de a ști toți pașii clasici? Riști doar să dansezi de-atâtea ori

singură, cu ochii închiși, pe orice țărm de mare sau ploaie de vară, sub privirea lui incandescentă și plină de dorință...

Nenorocirea de a nu ști nici un pas de dans și de a nu fi fost niciodată invitată la un dans în doi? Riști să rămâi singură în ploaie și să nu vezi în viața ta un țărm de mare.



Să nu știi să te bucuri

Mă tot mir și mă tot îndepărtez de oamenii veșnic nemulțumiți, pururi bombănitori și cârcotași. Cred că ei emană cea mai negativă energie, pentru că însumează nu doar răutatea și egoismul, ci și anihilarea oricărei speranțe. Să ai un set de nemulțumiri și să le exprimi este omenește și necesar; dar să-ți faci din asta un hobby sau o meserie mi se pare cea mai proastă alegere. Nu mă refer, desigur, la criticii de artă, film sau teatru – acolo intervenția lor obiectivă e bine-venită, câtă vreme nu dau doar cu parul și mai lasă la vedere și ceva admirație pentru un lucru bine făcut. Mă refer la ceva mai „din viață", la oamenii care nu par a-și găsi locul lângă nimeni și în nimic. La cei care dau mereu vina pe alții pentru toate neputințele lor și la cei care nu văd nimic frumos și bun... în nimeni.

De când avem libertatea de expresie, au apărut și excesele, căci puțini au luat partea bună a privilegiului, cei mai mulți părând să fi ales calea cea

mai mocirloasă, a atacului mârșav, a comentariului deșănțat, a distrugerii oricărei bune inițiative sau chiar a unor persoane publice. Se simte, nu numai în media, ci și pe stradă, duhoarea atâtor comentarii sordide și lipsite de orice argument. Toată lumea atacă, mai din flancuri, mai în prim-plan, pe mai toată lumea. Sub pseudonime sau anonimat (dacă-i vorba de forumiști), ori cu convingerea tâmpă că așa își vor consolida cariera (dacă e vorba de „jurnaliști"), cu un vocabular subțire, dar abundent în invective, „criticii" sunt mereu pe baricade și nu-și rezervă nici un loc la celălalt spectacol, tot mai puțin frecventat, al purei admirații sau măcar al simplei constatări. Mai toată lumea pare a fi specialistă în viața celor cunoscuți, în politică, muzică, sport, și nimeni nu prea le mai dă șanse celor care au ceva interesant de spus, ceva captivant de arătat sau ceva grav de subliniat. Oamenii despre care vorbesc nu se mai ceartă pe nimicuri, ci pe „marile teme", adică acelea din ziarele de scandal și din emisiunile de ghenă, pe politica pe care o înțeleg cum vor ei și pe democrația în care se simt atât de stingheri. Bogații sunt toți proști, intelectualii sunt toți imbecili, politicienii-s toți hoți, vedetele-s toate curve, artiștii sunt toți alcoolici, femeile de afaceri sunt toate nefericite, copiii oamenilor cunoscuți sunt toți retardați... cam în

zona asta de șabloane se încing „marile discuții" ale unei societăți din ce în ce mai pierdute în propria-i inadaptare. Pe acești oameni nu-i bucură nimic, nu-i convinge nimeni, ei nu mânuiesc decât suspiciunea și bârfa și și-au dat cu toții doctoratul în teoria conspirației.

În tot acest timp pierdut, atât pentru ei, cât și pentru o întreagă societate, în lumi mai mici și mai valoroase, niște oameni frumoși se bucură de viață, văd partea bună a tot ceea ce se întâmplă să aibă legătură cu existența lor, ignoră vulgul și construiesc ceva solid. Desigur, nu vor avea niciodată vizibilitatea celor cu gură mare și spurcată, căci liniștea și bucuria din viețile lor nu fac audiență.

Cred că neputința de a te bucura și de a admira vine tot din copilărie, dar nu-i exclus ca ea să fi apărut în destinul unora și mai târziu, când oamenii ăștia nefericiți au dat piept cu prea multe probleme de viață. Nici instinctul și nici cineva care i-a iubit nu i-a făcut să aleagă drumul bun și plin de avantaje al „văzutului de viața lor". Greșit și atât de neprofitabil, „criticii" n-au mai știut să desfacă nodurile din viețile lor chinuite și nu mai vor decât ca toți ceilalți, mai norocoși sau mai bine plasați social decât ei, să fie desfigurați, să pară imbecili, să aibă „bube" mult mai grave decât ale lor. Când debitezi numai tâmpenii și înjuri oameni

reușiți, simți, brusc, că ești mai bun decât ei – asta cred toți proștii ăștia triști...

De partea cealaltă, înjurații își continuă frumos viețile și au bucurii de tot felul. Din păcate, știu că așa va arăta societatea noastră încă mulți ani de-acum înainte, căci nimeni dintre cei călcați în picioare nu mai simte nevoia să îndrepte lucrurile, nimeni dintre cei agresați verbal și cu viețile târâte prin noroiul mediatic nu mai are chef să-și piardă vremea și nervii cu o turmă de idioți.

Marile bucurii simple ale vieții sunt la tot pasul – de la copiii noștri la peisajele uluitoare, până la marii artiști, sportivi sau scriitori –, iar noi, cei care credem în bucurie și operăm cu admirație, le trăim cu nesaț. Ba mai mult, cred că știm mult mai bine să dăruim, la rândul nostru, bucurii întregi, fie că e vorba de a-i mulțumi unui medic sau unui profesor ori de a ajuta pe cineva să-și împlinească un vis... Nimănui nu-i vine să ajute un om rău și spurcat la gură. De partea unor astfel de indivizi nu veți găsi decât oameni identici, plutoane întregi de proști care înjură, înjură, înjură... fără să aibă măcar o secundă revelația că asta nu le-a schimbat cu nimic viața tristă și nici nu vor avea vreodată șansa unei evoluții.

Chiar și printre cei buni mai sunt oameni care nu știu să se bucure de un dar, de o veste bună,

de o întâmplare fericită, de un ciripit de păsări sau de o muzică divină... Reacționează stângaci sau prea târziu, caută explicații, înclină mai întâi spre suspiciune (oare ce vrea de la mine, de mi-a făcut așa un dar?!), în loc să deschidă larg brațele și să zâmbească a mulțumire. Partea bună e că asta se învață, din iubire și cu răbdare...

Un om mereu încruntat și pus pe jignit nu e niciodată mai inteligent decât unul care nu cunoaște subiectul, ci invers, cred. O doamnă spurcată la gură e la fel de ridicolă ca o țoapă care se face, brusc, creatoare de modă. Un „jurnalist" care calcă în picioare orice și pe oricine, doar ca să se remarce, e deja pierdut în mulțimea care-l ascultă și nu va fi niciodată o autoritate. Un copil care nu se bucură... asta nu există și poate că de la ei ar trebui să învățăm, toți, esența bucuriei.

Bucurați-vă de lumea frumoasă de aici și de tot ce se întâmplă să vă ducă departe de oamenii care nu știu să se bucure de nimic.

Succesul poartă şi tocuri

Nu știu ce alte lecții aș putea preda, dar în meseria mea aș putea preda cu siguranță lecția despre succes. Mai ales că l-am și pierdut, pe alocuri, de aceea l-am înțeles și l-am prețuit și mai profund. Prima regulă a succesului (după cele subînțelese, cum ar fi munca și talentul) este încrederea în tine, în ceea ce poți să faci, dacă vrei, dacă muncești consistent, dacă ești dispusă să înveți mereu, chiar și când pare că ai atins un vârf. Știu sigur că lumea se împarte cel puțin la trei când vine vorba de reușită – prima „familie", poate cea mai numeroasă, este a celor care abandonează complet, dintr-o convingere cimentată în adâncul sufletului că adevărata împlinire, succesul pe toate planurile, e doar pentru alții, care au noroc. De obicei, chiar ei sunt cei care ne explică cel mai cu foc cât de „fericiți" sunt în realitate și cât de bine le e așa, cum sunt și cu cât au. Lor „nu le trebuie mai mult". N-a trebuit să citesc multe cărți de psihologie ca să înțeleg că ei „nu

pot mai mult", pentru că nu și-au propus, pentru că și-au pus limite ca niște tatuaje permanente peste destin și gata.

A doua „familie" de români „fericiți" e formată din cei care au abandonat pe parcurs. Au sperat să obțină succesul, au muncit, s-au zbătut, au făcut sacrificii, dar, după o vreme și-o poziționare oarecare, au capitulat. Din această categorie ar face parte cei mai mulți oameni talentați și inteligenți, care n-au energia de a lupta pentru reușita lor, care se autoseduc și-și închipuie că sunt nenorocoși, nefericiți, neînțeleși. Ei nu știu să stea drepți și să înfrunte mulțimi, ei se dau la o parte, cu capul în pământ, punând modestia înaintea oricărei alte virtuți... Deși nu vor admite niciodată că sunt leneși și inadaptați la alergătura lumii moderne, ci doar victime, mereu victime...

Din a treia „familie" – cei care nu capitulează niciodată și adoră evoluția pe toate planurile – simt cu toată încrederea că fac parte. Din acest grup de oameni mi-am ales mereu modele, dar și prieteni. Am stat mereu pe lângă ei ca să învăț, să-mi mut limitele câțiva ani mai încolo. Nu le-am reproșat niciodată nimic părinților mei, dar știu că mi-au dezvoltat ambiția printr-o greșeală pe care mă străduiesc să n-o fac față de fiul meu – la fiecare premiu pe care-l luam, ba la școală, ba

la gimnastică, ba la olimpiade sau la concursuri de poezie, așteptam să fiu felicitată și răsplătită cumva. Și de fiecare dată auzeam de la tata fraza: „Ce te lauzi așa? Nu e mare scofală, au mai luat și alții premii"... Sau descurajantul „Ei, și?"... Probabil că tata îmi preda lecția modestiei, dar eu am rămas cu dezamăgirea că nimeni nu se bucură pentru reușitele mele. Din fericire, n-am renunțat să mai lupt ca să fiu prima la școală sau la gimnastică (cum li se întâmplă celor mai mulți care nu sunt apreciați), ci am învățat să mă bucur eu pentru mine și, eventual, să citesc admirația, invidia și emoția în ochii străinilor.

Nu-mi place mediocritatea, indiferent de forma în care ar fi ea livrată. E plină lumea, mai ales a noastră, de negativiști, de bârfitori care se amuză sabotând progresul și realizările celorlalți... E plină lumea de oameni acri și amari, cenușii și încruntați, mici și nemulțumiți, răi și chinuiți... Îi vedem toți, îi suportăm, îi cultivăm. Sau îi ocolim, dacă facem parte din categoria celor care vor succes, care vor să lase o urmă și care nu vor să se târască prin viață, ci să meargă drept, apăsat și alert. Succesul conține obligatoriu și zâmbet, și e un fenomen care-ți transformă mintea în cer senin... Când ai succes nu-ți tună și fulgeră, ci-ți înflorește, îți adie, îți joacă și-ți cântă...

Oamenii răi nu cred că au succes, ci doar niște realizări materiale. Oamenii buni, care și-au însușit din mers lecția succesului, au învățat și să respecte lumea și părerile ei, au învățat să-și caute drumul, să-și antreneze abilitățile, să-și înfrângă teama, să-și cultive talentele, să-și înconjoare viața cu oameni de succes, să-și facă mereu provizii de emoții și vorbe frumoase pentru cei din jur, să ajute oameni cu adevărat neputincioși și să ignore răutățile proștilor. Succesul e cea mai mare realizare a minții unei ființe. Și, pentru mulți, secretul unei vieți împlinite.

Mi-ar plăcea să văd tot mai multe femei care să-și dorească mai mult, peste rigorile unei societăți care, majoritar, le dă prioritate bărbaților. Nu știu dacă ar trebui să ne îngrijoreze faptul că n-am avut niciodată o femeie președinte sau prim-ministru, dar simt că n-ar fi o idee proastă, măcar pentru a încerca și o altă variantă, alături de cele care par să fi rămas în istorie doar ca... eșecuri masculine. Din fericire, avem femei care conduc companii puternice, femei care mânuiesc la fel de bine și aspiratorul, dar și un grup masiv de angajați. Cred că ideea de a împărți viața exact la doi, între femei și bărbați, adică să preia și femeile jumătate din treburile lumii, iar bărbații jumătate din treburile

familiei, nu e proastă deloc, doar că sunt prea multe obstacole de eliminat, mai ales din creierul colectiv. Prea multe femei decid că locul lor e la cratiță și la crescut copiii, deși ar avea o puzderie de abilități pentru a realiza mult mai multe. Prea mulți bărbați nu cred în capacitatea de organizare sau în puterea de decizie a femeilor și le admiră doar pentru talentele culinare sau pentru cum le cresc copiii. Cred că doar femeile inteligente și curajoase pot schimba ecuația și pot deveni ceea ce au visat cândva. Accesul la educație, la școli bune e din ce în ce mai posibil și pentru femei, cu condiția ca și ele să creadă în șansa lor, să-și folosească farmecul și creierul simultan și să modifice nițel mitul cu care au crescut – femeia este cea care are grijă de casă și bărbatul, cel care aduce bani în casă.

Desigur, egalitatea dintre femei și bărbați e des menționată în discursuri electorale, în conferințe fără nici o miză, pe pancarte ținute de femei cărora le place mai mult să strige decât să facă... Nu-mi plac femeile care poartă cravată și se manifestă bărbătește; le prefer pe cele care, de la înălțimea unor tocuri incitante, pot face din bărbat un partener, chiar dacă, pentru a ajunge acolo, trebuie să îndure niscaiva umilințe și glume proaste, numai bune să le motiveze să nu renunțe...

Dacă ați visat cândva să fiți mai mult decât sunteți astăzi, priviți visul acela în ochi și dați-i o șansă. S-ar putea să fie șansa vieții voastre.

HOT! HOT! HOT!

Cam așa spun vorbitorii de limba engleză despre tot ce e iute în mâncare, dar și despre ce este extrem de atractiv la sexul opus. Așa încât o legătură între mirodeniile pentru mâncare și cele pentru viață există și poate fi abordată în paralel. Și, de ce nu?, consumată în dozele satisfăcătoare pentru fiecare.

Mai toate studiile arată că mirodeniile au puternice influențe asupra creierului uman, îmbunătățind capacitățile cognitive, dar și prevenind declinul activității lui. Nu ar trebui să le ocolim, ba chiar ar trebui să le căutăm mult mai departe de zona în care suntem născuți, crescuți și obișnuiți doar cu anumite arome și gusturi.

Încă din adolescență, ne îndrăgostim mai mult de ceea ce vedem – de niște ochi albaștri sau negri, de un anumit contur al feței, de o atractivă alcătuire a trupului pe care-l cercetăm și-l dorim. Cam tot de pe atunci începem să simțim nevoia de a adăuga elemente vestimentare care să ne facă

remarcați, care să ne pună în valoare doar trupul ori, cu mai multă înțelepciune, personalitatea. Adăugăm mirodenii și le căutăm în alții, tocmai pentru că avem nevoie de senzații puternice, ieșite din tiparul cu care am fost dăruiți. Uneori adăugăm straturi trainice de cultură, de cunoștințe temeinice într-un domeniu care altora le va părea exotic, alteori adunăm obiecte care completează povestea despre noi. Așa cum o femeie știe că e HOT dacă se îmbracă, se parfumează, se fardează și se poartă într-un anumit fel, care-i dă și totală încredere în sine, așa și bărbații știu exact câți nasturi să-și descheie la cămașă, cât de strâmți să le fie pantalonii, ce culoare le vine impecabil și cât să-și modeleze trupul spre a deveni HOT. La ambele sexe întâlnim oameni cu o debordantă și nonșalantă încredere în sine, care-i face să fie HOT pur și simplu, fără nici un efort considerabil, fără nici o exagerare și fără nici un artificiu de imagine. Chiar și în aceste cazuri, adăugarea unei mirodenii poate veni ca o surpriză, în cele mai neașteptate momente și ipostaze, mai ales în doi.

Pasta de ardei iute, care conține capsaicină și arde buzele și gura oricui, creează o senzație puternică, ce o depășește pe oricare alta de moment, dar taie și mult din pofta de mâncare ulterioară și arde grăsimea cu o viteză și o eficiență considerabile.

Ar fi ideală nu numai în curele de slăbire, ci și ca dietă de întreținere, pe tot parcursul vieții.

A ști să creezi un moment de intimitate care să echivaleze cu forța senzației de după o gură de pastă de ardei iute ține de o activă preocupare față de tine, față de felul în care arăți și gândești, dar și de îndrăzneala de a face ceva surprinzător, de a merge până la capătul senzației, până la limita la care și tu, și cel de lângă tine simțiți o plăcere extremă, cu tot alaiul ei de trăiri complexe.

Condimentele au fost mereu o atracție și pentru oamenii de știință, nu numai pentru cei pasionați de mâncare. Există o listă imensă de muguri, scoarțe de copac, bulbi, rădăcini, semințe care acoperă o largă arie de tratament împotriva cancerului, pentru protejarea sistemului nervos, menținerea integrității metabolismului, scăderea nivelului de insulină și atâtea altele. Salvia îmbunătățește considerabil memoria și atenția, mai ales când acestea sunt în declin. Rozmarinul pare și mai direct, dând rezultate spectaculoase atât în performanțele memoriei, cât și ca aliat de nădejde împotriva îmbătrânirii. Curcuminul, un ingredient activ al turmericului, este deja renumit pentru ridicarea moralului, fiind considerat varianta mult mai sănătoasă și mai agreabilă, pe termen lung, a Prozacului.

Ieșind din bucătărie și mergând spre living, cred că știm deja care sunt mirodeniile ce completează o atmosferă banală și o fac... specială, plină de arome și de pofte: curățenia, aerul proaspăt, un buchet de flori frumos tăiate și aranjate, o muzică prietenoasă, niște culori calde, câteva locuri confortabile, poate câteva lumânări parfumate... Așa cum într-o mâncare reușită nu-și au locul chiar toate ingredientele, tot așa din casă ar trebui să eliminăm obiectele inutile și incomode, elementele care ne irită, tablourile care nu ne transmit nimic, covoarele care ne încurcă. Nu cred că exagerez când spun că ceea ce ținem în casă ne definește cam în aceeași măsură ca alimentele din frigider sau din cămară. Orice ne creează disconfort, o lamentabilă digestie vizuală sau mentală trebuie eliminat fără ezitare.

Am descoperit la un prieten un amestec uluitor de mirodenii indiene, care conținea turmeric, rozmarin, oregano, cimbru și cuișoare – le consuma pentru că avea probleme cardiace și de ani de zile nu mai lua pastile; citise și că, în această combinație, sunt minunate pentru circulația sângelui, pentru creier și că, adăugate la orice grătar, reduc considerabil producția de substanțe cancerigene. Turmericul, această plantă care nu încetează să uimească oamenii de știință, a dat deja rezultate

certe la bolnavii de Parkinson și în anumite forme de cancer.

Orice zi din viața noastră are nevoie de mirodenii, fie că ni le livrăm sub forma unor noi activități, fie că sunt simple bucurii sau emoții. Nu putem trăi fără să simțim gustul iubirii și al trainicilor prieteni, nu avem voie să rămânem doar la baza trăirilor, fără să adăugăm elemente incitante, de orice natură. Ați auzit deseori expresia „fără sare și piper", folosită pentru descrierea unei ființe sau acțiuni care ne lasă indiferenți. Poate că înțelepciunea acestei zicale străvechi ne va face să credem și mai mult în puterea elementelor incitante cu care putem schimba orice nimic... în ceva semnificativ.

Simpla acțiune de a mirosi scorțișoara reduce oboseala și sporește atenția (efect pe care îl au și frunzele de mentă), și am citit studii care recomandă prezența acestui element pe mesele de studiu ale elevilor și studenților, mai ales înainte de examene. Cât despre consumul de scorțișoară, nu am citit decât concluzii uimitoare, atât în beneficiul creierului, cât și al stării de spirit și activității din dormitor.

Cât despre dormitor, există, în mintea fiecăruia, atâtea rețete, atâtea combinații surprinzătoare, încât fiecare ar putea face lista mirodeniilor

care-l satisfac, aducându-l mereu în zona plăcerii absolute. Cele cinci simțuri sunt în alertă maximă în toiul activității sexuale și orice mirodenie, acceptată de comun acord, nu poate fi decât în beneficiul comun. Dacă la capitolul echipamente și accesorii avem cu toții câteva idei, când vine vorba despre ce am putea consuma înainte de... n-ar fi rău să ne completăm cunoștințele cu rezultatele câtorva studii.

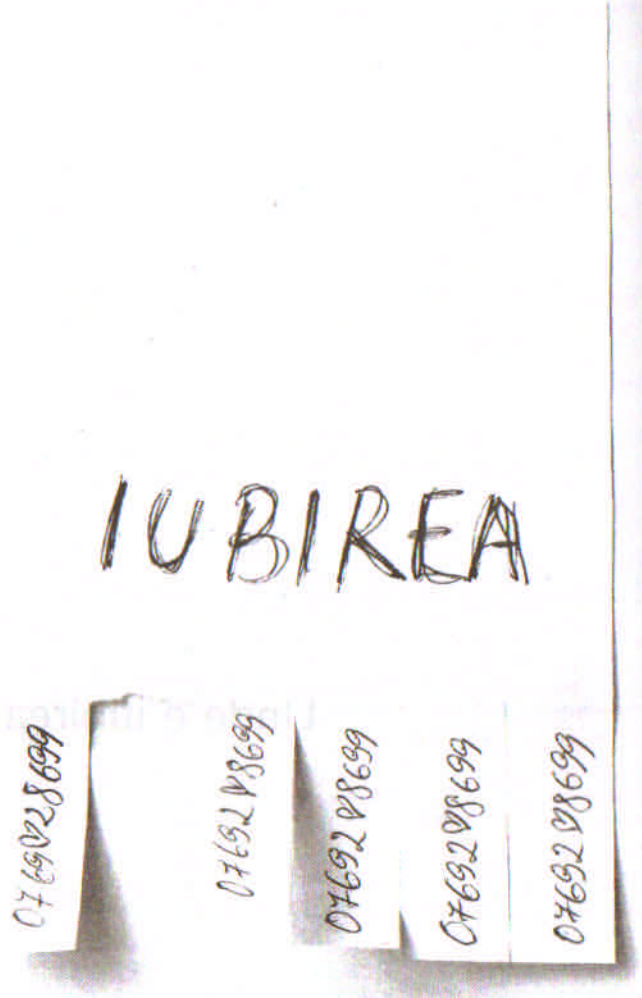
Ginsengul, șofranul, ciocolata neagră, trufele, stridiile, căpșunile, roșiile, sparanghelul, bananele, maca, yohimbina, ginkgo biloba, borojó, carnea de miel, banala salată verde, piperul roșu, ardeiul iute și câte altele aflate pe listele specialiștilor par să promită un start mult mai dinamic și alte câteva beneficii pe care le puteți afla și singuri, dacă serviți o masă înțeleaptă și exotică... înainte.

Ierburile și condimentele nu au contraindicații, nu au calorii, nu au grăsimi, dar au numeroase calități cu care ne putem îmbunătăți viața. O incursiune în lumea lor e aproape o călătorie în lumea largă, deoarece provin din atâtea țări, au atâtea povești despre civilizații întregi care au înflorit sau au decăzut ca urmare a comerțului cu mirodenii. Să nu le ocoliți și să nu încetați să le descoperiți și să le aduceți în casa voastră. Poate că nu ni le imaginăm decât în dulapurile din bucătărie, dar

ele au deja locuri de VIP în laboratoarele industriei farmaceutice și cosmetice.

Iar când veți înțelege cât de importante sunt mirodeniile vieții, veți simți mult mai puternic gustul iubirii, al armoniei și al generozității. Încă o lecție strașnică pe care am putea s-o învățăm de la natură, dacă am respecta-o pentru cât ne dăruiește. Să fii HOT pentru cel pe care-l iubești nu mai ține doar de exterior, ci și de ceea ce consumăm, respirăm, ascultăm, învățăm, pipăim, spunem, gândim...

Unde e iubirea?



Acolo unde o cauți, de obicei, deși am tot auzit că ea vine singură, dacă e să vină. Nu mi se pare foarte productivă așteptarea asta, să fiu a naibii dacă e în regulă! În basme, da, ea stătea la castel, cu droaia de servitori la îndemână și cu goblenul mereu actualizat, iar el apărea invariabil călare, de peste mări și țări, practicând diverse sporturi extreme populare în epocă: lupta cu balaurii, vorbitul cu animalele sălbatice, negocierea cu vrăjitoarele, mâncatul unor chestii nedigerabile și luatul la trântă cu creaturi neprietenoase. Culmea e că generații întregi de fetițe au devenit femei cu gândul la Albă-ca-Zăpada – o ființă care m-a dezamăgit profund recent, când mi-am dat seama că a face curat într-o casă de pitici nu e mare scofală, și nici nu mi s-a părut rezonabil să pleci cu primul bărbat care te-a sărutat (deși cred că el i-a făcut doar o respirație gură la gură, pentru că ea se afla într-o îndoielnică stare de inconștiență). Cenușăresei îi acord mai mult credit, măcar pentru

faptul că ziua muncea pe rupte, dar seara „o ardea" la club. Au salvat-o numărul mic la picior și faptul că cele două surori vitrege chiar erau urâte și rele. Mai toate basmele, dacă le analizăm la rece, le învață pe fetițe să fie prințese și să aștepte răbdătoare sosirea unui tip de același rang, care chiar își bate capul să le cucerească, în timp ce ele trebuie doar să... aștepte și să fie excesiv de frumoase. Ceva nu mi se pare în regulă și nu știu nici măcar un basm în care ea să aibă și alte ocupații în afară de aceea de a fi frumoasă, în care să aibă și obiecții când îl vede, nu să o pună rapid de-o nuntă de proporții de cum apare, în care ea să nu se îndrăgostească la prima vedere sau în care el să facă și cale întoarsă, dacă ea nu corespunde visurilor lui de bărbat.

Așadar, după atâtea lecții eronate despre cum să-ți găsești iubirea, nu mă mai mir că destule femei își propun să aștepte în singurătatea lor, doar-doar o apărea bărbatul mult-visat. Dacă ar da un *reset all* la folderul în care au băgat toate basmele citite (și ceva comedii romantice urmărite cu nasul în batistă), cred că s-ar putea ajuta nițel mai mult. Pe ele însele, desigur. Bunăoară, ieșitul din casă, oricât de neîndemânatică social ai fi într-o primă instanță, ar fi o variantă mult mai eficientă de a întâlni iubirea. Sigur, o plimbare

solitară prin parc nu rezolvă mare lucru – poate doar dacă ai norocul să te nimerești pe traseul unde el își plimbă câinele sau își face alergarea zilnică –, dar niște ieșiri ceva mai organizate ar da niscaiva rezultate neașteptate. Sigur, important ar fi să-ți stabilești puțin criteriile, pentru că, dacă vei merge în locuri unde nu te potrivești în peisaj și nici în conversație cu nimeni, nu faci decât să îngropi în față un demers sănătos.

Am observat că multe femei investesc o groază de timp și încredere în spațiul virtual, iar unele chiar au câștigat la loteria asta. N-aș băga mâna în foc că e o abordare corectă când îți cauți iubirea, dar e măcar un început de conversație, mai ales pentru cele care n-au curaj să flirteze pe un scaun de bar. Sunt mai degrabă adepta ieșitului din casă, în lumi prietenoase și populate cu specimene având aceleași preocupări sau măcar aceeași educație, cred că văzut-plăcutul ne scutește de o mulțime de temeri și postări întrebătoare. Renunțarea vremelnică la întregire, capitularea depresivă ca femeie nu-mi sună a alegere bună, la nici o vârstă.

Mă întreba o prietenă bună, singură și mereu nefericită, de ce s-ar mai chinui să-și caute un bărbat, când a trecut de 40 de ani și n-o mai vrea nimeni?! Am întrebat-o câți i-au spus direct treaba asta și mi-a răspuns: „Nici unul, dar nici

nu s-au arătat interesați". Am continuat s-o întreb când a fost ultima dată la coafor, când a făcut ultima dată sport, când s-a fardat doar ca să iasă la piață? Am aflat – „demult"... La naiba, mi-am zis, și am băgat-o într-un program de „refacere" a fizicului, dar și a încrederii în sine, pentru că mi se pare strigător la cer să uiți de tine și să crezi în tâmpenia asta cu vârsta. Are zile când mă ascultă și e mândră de ea, purtând și rochii, nu numai blugi și tricouri lălâi, are zile când iar renunță, pentru că i se pare ridicol ce face, am zile când îmi pierd și eu răbdarea, văzând atâta nepăsare, dar am și zile când o scot cu forța din casă, după ce verific dacă e aranjată și parfumată, doar ca să dăm o tură prin galerii de artă, cafenele, magazine. Partea bună e că a început din nou să-i placă de ea; partea proastă e că nu este consecventă, iar partea ciudată e că-mi bat capul atât de tare să-i arăt o altă cale, doar spre binele ei. Și încă mă întreb de ce nu are nici o altă pasiune, măcar ca antrenament pentru cea care va urma... Să nu trageți concluzii pripite, nu e o femeie întreținută, ci una care muncește, are doi copii mari și e singură de șapte ani. Un pic cam mult, *in my school*...

Prietena mea e doar un exemplu, dintr-o mare de femei care nu-și mai cumpără farduri și desuuri,

care nu mai cred în bărbați sau în iubire, care își propun o singurătate demnă și chinuitoare, doar pentru că au un blocaj ridicol, ba legat de vârstă, ba înnodat cu niște frânghii de idei preconcepute sau concluzii pripite, din doar una-două întâmplări de viață.

Știu, multe nu dau doi bani pe „imagine" și se concentrează masiv asupra frumuseții interioare, dar ce ne facem, că aia nu se vede cu ochiul liber?! Ce-i așa rău să-i dai o șansă în plus chiar frumuseții interioare, îmbrăcând-o feminin, accesorizând-o cu micile detalii care încă îi mai atrag pe bărbați?... Ce-i așa complicat să ai grijă de tine ca de floarea pe care o uzi zilnic? Ce-i drept, ea e înfloritoare doar cu apă, lumină bună și niscaiva ajustări de frunze moarte și nu te poate învăța decât despre grijă, căci e la fel de înțepenită ca și tine, într-un punct fix, unde nici albinele nu par s-o mai descopere.

Ca să nu pară că am luat-o razna (știți voi, trăim într-o lume așa de puritană când vine vorba de discuții intime), am să vă dau și o sugestie din cartea *Floarea vârstei*, scrisă de actrița Jane Fonda – are acolo un întreg capitol despre masturbarea la femei, dar nu ca o soluție bolnavă, ci dimpotrivă, ca o alternativă sănătoasă și matură pentru femeile singure de prea mult timp. Dacă v-aș spune că

prezintă acolo și o listă întreagă de tipuri de vibratoare sau soluții prietenoase, ați crede că am niște lecturi dubioase, dar repet: le povestește doamna Jane Fonda, cu decență și perfectă documentare, cu citate din specialiști redutabili și cu exemple personale care le-ar îngrozi pe fanele care au presupus că doamna Fonda face doar aerobic în timpul liber.

Cu atâtea gânduri bulversante într-o singură pagină (sper că și cu niscaiva sprâncene ridicate, zâmbind), vă las să căutați soluții de ieșire din singurătate, începând cu aspectul vostru exterior și continuând cu preocupări care să vă poarte în zone sociale populate cu indivizi interesanți, disponibili și gata să observe ce femei minunate sunteți. Căci așa este, dar singurele ființe care par să fi uitat treaba asta sunteți chiar voi.

Toate lucrurile pe care nu ni le spunem

Am avut ocazia să constat pe pielea mea, de destule ori, ce grav e să nu spui la timp ce nu-ți place la omul de lângă tine, la prietenii tăi... Nu pledez pentru a răni pe cineva sau a-i cimenta vreun complex, asta nu mi se pare o abordare care să aibă legătură cu iubirea sau cu prietenia, dar cred că puțină sinceritate, îmbrăcată într-o expunere elegantă, fără ascuțișuri sau jigniri, face bine în orice relație. Mi se pare mult mai ipocrit să tot spunem că nu ne pasă de greșelile pe care le fac cei dragi, câtă vreme ele ne rănesc, ne strică buna dispoziție, ne macină și ne împiedică să ne deschidem sufletul.

În iubire, câțiva ani buni de început, avem de-a face cu un soi de miopie afectivă – nu vedem bine nici un defect major, pentru că suntem încă sub vraja îndrăgostelii; dar pe măsură ce se creează o distanță între primul sărut și... dorul de el, începem să vedem și ce nu ne place. Iar când distanța asta se adâncește și cu tăcerea sub care ne ascundem

nemulțumirile, ochii aceia chinuiți devin fie mai triști, fie privesc în altă parte, fie se umplu prea des de lacrimi...

În prietenie, am descoperit că e mai simplu să eviți astfel de discuții și să pară că ne acceptăm unii pe alții așa cum suntem, dar tot nu am reușit să duc până la capăt o prietenie în care s-au așternut prea multe straturi de nepotriviri. *In my old school*, prietenia ar trebui să vină la pachet cu sinceritatea, altruismul, cu o comunicare deschisă, pe orice subiect, fără teamă de trădare sau bârfă, cu onoarea, cu săritul în ajutor la nevoie, cu luarea unei atitudini publice în caz de atac la adresa prietenului... Nu cred deloc în prietenul meu care e prieten și cu detractorul meu. Treaba asta, ascunsă sub ipocrita scuză că „nu ne place să ne amestecăm" sau... „nu ducem războaiele altora", mă face să dau înapoi din orice prietenie pe care o credeam solidă și de valoare. Sigur, nu ne putem certa și noi cu cei cu care se ceartă prietenii noștri, dar, cu un bine conturat caracter, putem lua atitudine și îi putem măcar aduce la cunoștință celui care ne calcă în picioare prietenii că nu suntem de acord cu asta, că nu ne place... sau putem cere argumente care să ne convingă să ne îndepărtăm de celălalt prieten, la o adică.

Toți avem accese de indispoziție sau momente dificile și, când nu suntem setați să rezolvăm treaba asta prin izolare, apelăm la prieteni. La prietenii buni, față de care avem încredere să ne disecăm sufletul și mintea, care știu despre noi mai multe decât (credem noi că) știu părinții noștri. În general, exigențele noastre în materie de prietenie sunt aparent modeste – nu vrem să fie niște supereroi, nu ni-i alegem după calități fizice, după conturi în bancă sau funcții publice, ci după gradul de omenie, după sincronul de pasiuni și preocupări, după armonia din discuții sau distracții. Uneori îi păstrăm din copilărie, pentru că avem un trecut comun, pentru că ne simțim egali, chiar dacă evoluăm diferit, pentru că avem la bază aceleași principii despre prietenie. Societatea care ne înconjoară nu este una cu „prințipuri", cum visa Trahanache, după cum bine simțiți și voi, de aceea prietenia are atâta căutare și atâtea înțelesuri de protejat... încă.

Nu cred în *hateri*, în bombănitori, în cei la care e mai ascuțit simțul critic decât bunul-simț. Nu cred că un om care-și exprimă doar păreri contra, crezând că pare independent și inteligent, are vreo valoare, pe termen lung, ci dimpotrivă, cred că e un om care și-a pierdut bunătatea, legătura cu propriul suflet și care nu are nimic interesant de spus despre sine. A spune ce gândești e o virtute,

câtă vreme cuvintele tale nu rănesc profund, nu distrug visuri, nu cocoșează destine. Poți fi sincer și direct ori de câte ori simți nevoia și împrejurarea o cere, dar pune-te mereu în locul celuilalt și pregătește-te să fii la fel de judecat și de analizat. Poți invoca buna-creștere, care te lasă să le zâmbești și dușmanilor, poți mânui cu mare pricepere vorbele cu care să eviți orice conflict și prin care să fii în bune relații cu toată lumea, dar nu poți avea prieteni pe viață, intimi și atât de necesari, câtă vreme ești duplicitar sau acționezi doar din interes, din egoismul de a fi „bine văzut" de toți.

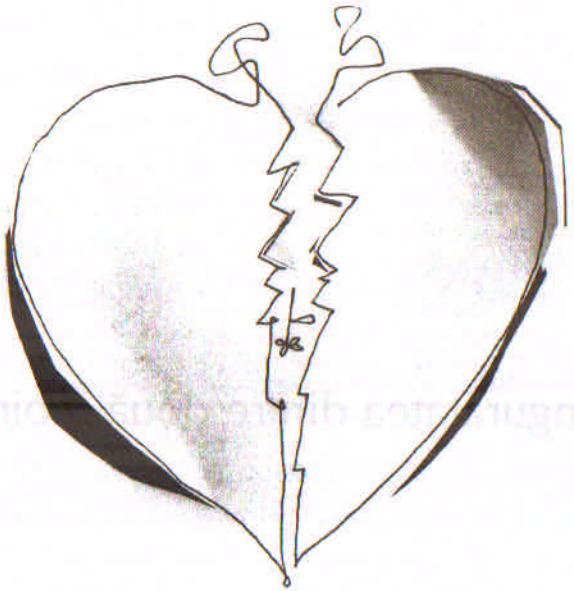
Am simțit de nenumărate ori gustul amar al lipsei de reacție din partea prietenilor, când eram atacată pe nedrept. Mi-ar fi plăcut să simt, ca-n vremuri apuse, că măcar unul dintre prietenii mei își pune mănușile, își curăță arma și pleacă la duel pentru mine, ca să-mi apere onoarea. E drept, eu par modelul care se descurcă singură cu toate, dar nu vă ascund că mi-ar fi plăcut să văd, din cohortele de „prieteni" care mereu au avut nevoie de influența mea, de prezența mea, de banii mei sau de simpla asociere cu mine..., măcar o voce ieșind la înaintare, ca să-și apere prietena. Sigur, nu mă refer la prietenii buni, pe care îi am de ani de zile, puțini, dar foarte reali și dragi, care au fost lângă mine mereu, ci la „prietenii de conjunctură",

care-mi declarau iubire veșnică exact atât timp cât aveau nevoie de mine, de emisiunile mele, de relațiile mele. Norocul meu e că am făcut bine diferența între cei cărora le-am fost și le-am rămas prietenă și cei care doar m-au cultivat din varii interese personale.

Cred că toți trebuie să facem analiza asta cândva, mai ales dacă ne pregătim să ne dăm viața pe mâna unor prieteni. Nu e cazul să căpătăm voci irepresibile, iritante, cu care să ne altoim prietenii când greșesc, ci să profităm de ieșirile acelea relaxante, de conversațiile despre nimic, de cafele și mese împreună și să ne mai spunem adevăruri, să mai și simplificăm puțin relațiile, enunțând ce nu ne place, ce ne incomodează și ce nu înțelegem. Nu poate rezulta decât o prietenie și mai trainică sau sfârșitul unei relații care, de fapt, nu avea nici un folos...

Într-o revistă de modă și lifestyle, calitatea umană trebuie să fie, negreșit, un *must-have*, pentru orice sezon, ca subiect. De aceea vă invit să vă verificați metabolismul relațional, să observați ce vă prieste, cu cine aveți principii echivalente, ce reguli de prietenie vă convin și ce dietă socială doriți să practicați. E atâta bucurie în confortul unei prietenii corecte, e atâta migală în construirea podului dintre două suflete...

Singurătatea dintre două iubiri



Tocmai s-a terminat o relație și, după consumul excesiv de șervețele și regrete, ne trezim iar în singurătatea de care uitaserăm. O umplem cum putem, căci nu mai suntem așa de antrenate nici să ne bem cafeaua singure, nici să umplem un pat gol. Într-una din aceste singurătăți m-am apucat de fumat. În alta, mi-am schimbat nuanța părului. Carevasăzică am simțit nevoia să schimb ceva, chiar dacă, în ambele cazuri, rezultatul nu era un câștig – noua frezăera un dezastru, iar fumatul mi-a trecut rapid, căci nu mă cucerise cu mirosul din haine, păr, de pe mâini, bleah... Psihologul ar zice că nevoia de a opera schimbări după o despărțire înseamnă că te simți cumva vinovată, chiar dacă nu vrei să admiți, și vrei să faci corecții, de parcă ființa care erai deunăzi nu era corespunzătoare. Aiurea, i-aș spune psihologului, e doar felul femeii de a se pregăti pentru următoarea iubire. În toiul lacrimilor și al condamnării bărbatului pentru nenorocirea provocată, suntem

aproape convinse că va apărea rapid un înlocuitor, desigur, mai trainic și mai frumos, ca podul din cântecel. Uneori minunea se întâmplă, alteori pe râu în jos nu găsești nici un bărbat de care să nu-ți fie teamă. Da, teama de a iubi din nou ne lăbărțează singurătățile, de parcă emoțiile-s tăioase, iar noi, prea sensibile. Când ne mai încumetăm să ne lăsăm duse de vreo vrajă, ne clădim speranțe cât un munte și de-acolo, din înălțimea piscului pe care ne-am cocoțat ca să iubim, ne prăvălim, cu iluzii cu tot, în râpa altei singurătăți. Nu-i de mirare că ne întărim, dacă suntem soiul rezistent, și că, la următoarea ascensiune, vom avea și ceva echipament de salvare, la o adică.

Și totuși, singurătatea dintre două iubiri are avantajul că-ți oferă timp și spațiu pentru tine. Îți reiei legăturile cu prietenii și familia, pasiunile și tabieturile pe care le-ai ținut ascunse, ca să fii perfectă pentru el, mai faci și concesii principiilor de până atunci și, ceva mai nerăbdătoare, începi să privești în jur sau măcar să vezi privirile îndreptate spre tine, pe care le-ai scăpat din vedere când îți intrase în comă încrederea în tine. La fel de anapoda, dar cu satisfacții ceva mai trainice, începi să iubești peisaje, câini, cântece, spectacole și tot ce s-a întâmplat să ratezi ocupându-ți timpul doar cu el. Până la urmă, în singurătate

poți să te prefaci cel mai bine că ești puternică și că știi ce vrei.

Încerc un inventar al momentelor mele de fericire, dar și al felului în care am fost iubită. Nu de un singur bărbat, ci de toți cei de care-mi aduc aminte ca fiind valoroși în colecția mea de emoții. Mă știți deja, răul nu mă tentează, deci după ce am tăiat la montaj niște nervi acri și niște dureri țipătoare, am rămas cu următoarele secvențe:

- îmi împletea părul în codițe bizare, de parcă voia să-mi încâlcească gândurile și să mă ametească doar jucându-se în părul meu, fără schemele clasice de ametit o femeie, fără mâini și gură, fără șoapte și priviri complicate;
- îmi spunea că sunt iubirea vieții lui. Îmi spunea cât sunt de frumoasă, ciufulită, dimineața și când intra peste mine în baie, exact când îl priveam cu un ochi închis și cu unul care ustura de la șampon. Uram descinderea, dar iubeam motivul;
- îmi aducea flori de câmp, de prin păduri sau de la marginea drumului, superb amestecate cu fire lungi de iarbă. Chiar credeam că asta mângâie mai adânc decât un sărut cu patru ochi închiși;

- avea grijă să nu-mi lipsească niciodată nimic și se preocupa chiar să ghicească ce-ar putea să urmeze. Îi păsa de mine... Nu știa să zică texte poetice și nici nu vibra la ale mele, dar simțeam iubirea ca pe un „în brațe" perpetuu și găseam tot ce aveam nevoie în privirea lui, când rămâneam singuri;
- mă adora în bucătărie, mirosind a mâncare, în pantaloni scurți și tricou larg, desculță și cu părul prins. Degeaba încercam varianta femeii fatale, cu portjartiere și tocuri, machiaje și parfumuri fine, nimic nu se compara cu „pofta" lui din bucătărie. Acolo îi eram dragă total, pentru că „acolo eram doar a lui", într-o ipostază de femeie normală, nu celebră...

Dacă am să fac un *patchwork* din toate iubirile astea și din toți acești bărbați ce mi-au locuit sufletul, o să-l intitulez „iubirea vieții mele", chiar dacă e din bucăți mai mici sau mai mari, mai viu colorate sau mai sobre, alb-negru. Sunt iubirile mele, iar ei sunt bărbații care m-au iubit – fiecare altfel, cu alte abilități sau slăbiciuni, în diferite tonalități și până unde am putut și eu să-i iubesc. Iubirea nu trebuie să fie perfectă și definitivă, ci intensă și constantă și... deloc prevăzută. (Bine, nu săriți, poate fi și definitivă, dar e o specie pe cale

de dispariție, zic statisticile...) Cu cât se duce mai departe, cu atât ne adâncim în ea. Sau ne încâlcim, dacă am pierdut din vedere esențialul și ne-am molipsit de obișnuință. Eu prefer esențialul. Și mă încarc din fiecare singurătate, cu grija de a nu saliva abundent după un trecut de neschimbat, ci de a mă înarma cu răbdare și înțelegere pentru ce va urma. Căci, dacă nu sunteți la curent cu noutățile, iubirea vine mereu din cea mai neașteptată direcție. Când ea, iubirea, strigă după perechea ei, cineva aude, chiar dacă pe tine te mai vizitează vreo îndoială...

Dacă şi oamenii mari
s-ar mai juca din când în când...

...Am vedea mai mulți oameni relaxați, zâmbitori, prietenoși și dispuși să le fie de folos și altora. Am observat că, de câte ori îmi fac timp să mă joc cu fiul meu, ajung repede la o stare de bucurie autentică, pentru că intru într-un univers simplificat, dar foarte pur și energizant. Simpla convenție că suntem niște personaje pe care le inventează un copil plin de imaginație duce la relaxare, la îndepărtarea de problemele de oameni mari, atât de diverse și de acaparante. Cum nu e doar părerea mea, ci și a unor specialiști pe care i-am citit recent, m-am gândit că poate nu strică să adăugați și această rezoluție la cele pe care vi le-ați propus deja pentru noul an. Și nu e vorba doar de joaca alături de un copil, ci de ceea ce am putea face mai des, dacă am ști să mai luăm pauze de seriozitate și să ne „prostim" nițel, în sensul ludic al expresiei. De obicei, facem treaba asta la vreo petrecere sau în vacanțe, când spiritul nostru e ceva mai liber și mintea mult mai dispusă la distracție.

Mă uit mereu cu îngrijorare și tristețe la copiii pe care-i văd jucându-se la nesfârșit pe iPad-uri sau alte *device*-uri, lângă niște părinți care se bucură că odraslele lor nu-i deranjează cu orele. Inutil să mai spun cât de greșită este abandonarea lor în lumea jocurilor electronice, îndepărtarea lor de banala conversație și interacțiune cu copii de vârsta lor sau cu oamenii mari din preajmă. Văd tot mai des adolescenți care trăiesc prea mult cu căștile pe urechi, care stau ore în șir la mese împreună cu alți tineri, dar sunt toți pe telefon, butonând și nefăcând conversație unii cu alții. Nu vreau să par anacronică, pentru că iubesc tehnologia și îi înțeleg pe deplin utilitatea, dar simt că exagerăm cu toții și, dacă nu știm să-i dozăm folosirea, cred că ajungem să ne însingurăm tot mai mult, să fim tot mai stângaci în socializare și dialog.

Că avem nevoie și de momente de relaxare e clar pentru toată lumea, și îmi aduc aminte ce plăcere îmi făceau partidele de rummy, șah, canastă sau rentz cu bunicii, cu prietenii mei din adolescență. Am încercat să-l învăț pe copilul meu toate jocurile de cărți pe care le știu, șah, table, monopoly, rummy, în fine, tot ce credeam eu că-i va fi de folos în găștile de prieteni. Numai că nu-și găsește mai niciunde parteneri pentru așa ceva, nici

în taberele în care merge cu alți copii și nici în casele în care mergem în vizită, iar el ar vrea să se joace cu copiii de acolo. Toți par dependenți deja de jocurile electronice, aproape toți propun iPad-ul ca variantă de distracție sau cer telefonul părinților (dacă nu-l au deja pe al lor de pe la 5-6 ani), unde sunt instalate câteva aplicații pentru ei. Am și acum găști de prieteni cu care îmi face plăcere să mă întâlnesc ca să jucăm scrabble sau boggle, volei sau bowling, și mărturisesc că ador acest tip de petrecere a timpului liber cu prietenii, în care nu urlă muzica și avem cum să ne auzim, în care râdem copios și ne străduim să câștigăm, în care avem timp să ne jucăm și să ne relaxăm cu adevărat. Specialiștii spun că e vital pentru dezvoltarea umană să ne jucăm, că nimic nu ne dezvoltă mai bine creativitatea și spiritul de inovație. Evident, ei se referă la copilăria în care aceste deziderate sunt oarecum naturale, dar cred că e important să le mai și accentuăm, lăsându-le copiilor noștri cât mai multe pârghii la îndemână spre a savura anii de formare. Nu-mi place să văd copii prea serioși și părinți încântați că odraslele lor nu se mai joacă, ci s-au „maturizat" și au doar preocupări „grele", improprii pentru vârsta lor. Copilăria n-ar trebui scurtată, pentru că e singura perioadă de acumulare fără obligații, fără responsabilități, fără bătăi

majore de cap – care, inevitabil, urmează în anii lungi de viață ai oricui.

Mă întorc la joaca oamenilor mari, în care cred aproape ca într-o terapie. Poate că unii aveți deja obiceiuri sănătoase, zile în care vă întâlniți cu prietenii la un joc de societate sau ca să vă întreceți într-o competiție sportivă, poate că ieșiți în fiecare weekend cu bicicletele sau mergeți cu motoarele la pădure, poate că vă plac la nebunie excursiile și vizitele la muzeu, dar știu sigur că sunteți mulți și cei care ați uitat ce vă bucură, ce vă relaxează cu adevărat. Ador oamenii cu pasiuni concrete și constante, n-am râs niciodată de bărbații în toată firea care încă mai construiesc avioane sau vapoare din bucăți ori sunt preocupați de puzzle-uri grele, nu mi se pare deloc desuet un club de carte sau oricare altul în care ideea de bază e să te întâlnești cu alți oameni având aceeași pasiune ca și tine. Bănuiesc că ați observat și voi că oamenii morocănoși și veșnic nemulțumiți sunt tocmai cei care nu reușesc să-și facă prieteni de distracție, care nu se regăsesc în nici o ipostază ludică și resping orice formă de divertisment, numind-o ridicolă. Jovialitatea, buna comunicare, eficienta conectare socială au mereu legătură cu aceste demersuri din timpul liber, de aceea auziți tot mai des de *team-building*-uri, mai ales în companiile cu mulți angajați, extrem

de solicitați de munca lor. Poate că nu vă vedeți în ipostaza de combatant într-o luptă pe terenul de paintball sau ca pasager într-o barcă de rafting, dar nu veți regreta nici o clipă îndrăzneala de a participa măcar o dată la aceste activități. Poate că vă place mai mult sudoku, dar ce-ar fi să mai încercați și o cățărare pe un perete de alpinism sau chiar să petreceți câteva ore la un spital de copii, unde efortul vostru de a dărui câteva clipe de joacă ar însemna enorm, atât pentru voi, cât și pentru ei?

Sigur, cheful de joacă la oamenii mari trebuie zgândărit, el nu vine instinctiv, ca la copii. Trebuie să vă impuneți un program și o atitudine mai relaxată, măcar experimental, pentru a afla cu ce v-ați acomoda. Fiind un om care adoră și practică buna organizare, v-aș propune să vă întocmiți o listă cu trăsnăi pe care ați vrea să le încercați și să căutați parteneri compatibili pentru ele. Ați putea chiar explora pe net, căutând cluburi, locații, acțiuni care vă interesează. Poate că va fi greu să-i convingeți pe apropiații voștri să vă urmeze, dar nu ezitați să vă faceți prieteni noi, care răspund mai prompt nevoii voastre de evadare din stres și rutină.

Concluzia unui studiu american, realizat de psihiatrul Stuart Brown pe un grup de 46 de condamnați

pentru crimă, a fost aceea că toți aveau în comun două aspecte: proveneau din familii în care fuseseră abuzați și nimeni nu s-a jucat cu ei în copilărie. Dintr-un alt studiu al aceluiași psihiatru am aflat că e mult mai important pentru copii să se joace cu alți copii de vârsta lor decât cu adulți, dezvoltând astfel un limbaj mult mai complex și aptitudini sociale mult mai avansate. E plin raftul de specialitate cu dovezi că joaca aduce doar beneficii, atât pentru buna funcționare a creierului, cât și pentru dezvoltarea unor aptitudini sociale complexe, mai ales dacă joaca din copilărie e urmată de replici în viața de adult.

În final, nu contează ce anume jucați, ci doar ideea de a vă juca și, mai ales, de a vă îndemna copiii să se joace cu alți copii, nu cu *device*-urile electronice.

La joacă, oameni mari, dacă vreți să fiți luați în serios!

Adrenaline junkie

Dacă m-aș lua după definiția specialiștilor, această sintagmă m-ar poziționa în categoria dependenților de epinefrină (numele mult mai puțin folosit al adrenalinei). Mai exact, m-aș număra printre cei care își găsesc bucurii maxime în angajarea intenționată în acțiuni de mare risc, uneori duse la limite greu de înțeles și de acceptat de către oamenii cumpătați, îndrăgostiți de confortul lor psihic și fizic. Ei bine, nu neg această dependență, căci trecutul meu e doldora de astfel de întreprinderi. Dacă în materie de sport am bifat cam tot ce mi-a fost la îndemână (înot, scufundări, schi, snowboard, wakeboard, alpinism, volei, baschet, handbal, gimnastică ritmică, kitesurfing, tenis, călărie, tir, sailing etc.), la capitolul acțiuni excentrice am adunat o serie de nebunii care m-au atras din varii motive și la care m-am dedat cu o inconștiență de care încă mă mai suspectez.

Cea mai recentă trăsnaie pe care am făcut-o a fost un zbor acrobatic cu un Extra 300, pilotat de

unul dintre cei mai buni piloți Red Bull. M-am dus până la Salzburg, am vizitat celebrul Hangar-7, dar și secretul Hangar-8, am văzut capsula din care a sărit Felix Baumgartner, am făcut un interviu cu campionul mondial la Red Bull Air Race, Hannes Arch, și nu puteam să plec de acolo fără să experimentez și această nebunie – zborul extrem, cu capu-n jos, cu loopinguri amețitoare și treceri printre piloane, în tot felul de poziții pe care nu dorești să le încerci în vreun avion de linie. Până la „ultimate pleasure", treci prin tot felul de alte stări, inclusiv de frică, despre care am învățat mai demult că e foarte bună, câtă vreme nu se transformă în panică. Încă nu pot explica minuțios de ce-mi place atât de mult să trăiesc senzații extreme, dar știu că zâmbetul și sunetele din timpul unei astfel de experiențe sunt de negăsit în altă parte a vieții, la aceeași intensitate, cel puțin pentru mine.

Fiind pasionată de ani buni de sporturile extreme, ca spectator și uneori ca practicant, am avut șansa de a întâlni tot felul de oameni excepționali, pentru care limitele umane sunt simple ștachete, pe care le ridică unde visează, evident, cu talent și nenumărate ore de muncă. Inutil să spun cât îi admir pe cei mai buni din lume la... orice sau pe cei care fac ceva ce n-a mai făcut nimeni înaintea

lor. Dar poate e util să adaug că la toți cei pe care i-am întâlnit am depistat o bucurie imensă de viață, într-un înduioșător contrast cu riscul de a și-o pierde sau deteriora, aproape la fiecare nouă acțiune. Am cunoscut oameni pasionați de BASE jumping, o treabă extrem de riscantă, care durează câteva zeci de secunde, oameni capabili să-și controleze toate abilitățile, atât fizice, cât și psihice, cu o fascinantă rapiditate și coerență. Nici unul dintre practicanții de sporturi extreme la nivel de performanță nu e vreun dement impulsiv, care lasă ceva la voia întâmplării. Ați fi impresionați de cunoștințele lor anatomice, dar și de cele de fizică, și poate ați fi derutați de liniștea care le domină viața de zi cu zi. V-ar cuceri, poate, consecvența cu care se antrenează și dorința fabuloasă de a reuși, de a atinge un rezultat ce pare imposibil pentru cei mai mulți muritori.

Piloții cu care am avut ocazia să petrec ceva timp par niște oameni normali, câtă vreme stai cu ei la masă. Când se urcă în avioanele acelea mici și extrem de rapide, devin niște supraoameni, care pot suporta forțe pozitive sau negative de 10 și chiar 12 G – un om obișnuit și neantrenat ar leșina pe la 5-6 G, asta dacă n-ar face pe el de frică pe la 3 G. Că lupți cu gravitația poate tot nu vi se pare ieșit din comun, dar să faci treaba asta în

condiții de cursă, în cel mai rapid sport din lume, să reușești să iei deciziile favorabile când mai tot sângele tău e în picioare, nu în cap, și când amețeala sau leșinul te-ar costa viața (și avionul) trebuie să înceapă să vi se pară o demență. Poate și de aceea sunt doar 12 piloți pe planetă care pot face așa ceva și care tocmai se pregătesc de reînceperea campionatului mondial, cu cursa de la Abu Dhabi (dacă vă pocnește brusc dorința de a-i urmări live, puteți să-i mai vedeți la etapele de la Rovinj – Croația, în Polonia, la Las Vegas, în Malaysia și... mai vedeți voi pe net unde, la Red Bull Air Race 2014). Am plecat de la Salzburg nu doar amețită de plăcerea zborului, ci și convinsă că am respirat același aer cu niște oameni excepționali, dăruiți cu harul de a trăi viața în cel mai intens mod cu putință.

Dacă pentru oamenii ăștia, puțini, dar senzaționali, sportul extrem e o meserie și un mod de viață, pentru cei mai mulți dintre noi rămâne o opțiune de timp liber, de „once in a lifetime", la o adică. Desigur, pe mulți îi lecuiește de astfel de acțiuni o simplă coborâre într-un *roller-coaster* sau un gol de aer simțit în timpul unui zbor. Nu toți suntem construiți psihic să sărim cu parașuta sau să ne aventurăm într-un wingsuit, printre munți. Dar ideea de a nu părăsi niciodată zona de confort

mi se pare și mai înfricoșătoare, ca perspectivă de viață. Să nu vrei să simți nimic în plus, să nu vrei să-ți testezi nici o limită, să nu încerci să-ți învingi nici o teamă mi se pare mult mai riscant, pe termen lung. Știu, nu toate femeile ar da bigudiurile jos ca să-și pună o cască de protecție și nici toți bărbații n-ar lăsa berea din timpul meciului pentru vreo cățărare în alergare, încheiată cu un zbor cu parapanta, *à la* Toma Coconea. Însă de nițică adrenalină am avea toți nevoie, căci ne-ar mai consolida încrederea în noi și ne-ar întrema după orice stres major.

M-am dat peste cap cu o mașină de raliu, antrenată de cascadorul Lae Drăghici, am zburat cu parapanta în Alpi, am făcut salturi cu parașuta și o încercare de skydiving, am mers în dreapta campionului mondial Sébastien Loeb, m-am aventurat în pădure cu motorul de enduro, am încercat să zbor la kitesurfing, fac progrese la snowboard și nu văd nici un motiv să nu mai caut și alte surse de bucurie și emoție, chiar dacă ele se instalează și după un strop de teamă. Îmi plac trăirile extreme și, dacă trebuie să mai adaug ceva pe lista răspunsurilor la întrebarea „Cum mă mențin în formă la vârsta mea?", sportul, dar și încercările extreme vor fi mereu răspunsul preferat.

„Don't dream it, be it..."

Să ne şmecherim copiii?!

Am asistat, cu revoltă înnodată-n gât și cu o mirare pe care mi-a fost tare greu s-o alung, la o scenă între un tată și odraslele lui, fete de nici zece ani, care erau îndemnate să guste din vin și să învețe să danseze manele. Mama lor nu era de față, așa că tatălui i se părea foarte distractiv să comunice și să se joace cu tinerele făpturi după bunul-plac, convins fiind că e datoria lui să le șmecherească puțin, căci prea le crește *by the book* mama lor.

Evident, am tăcut, deși i-aș fi băgat pe gât telefonul din care răsuna maneaua. Nu erau copiii mei și am învățat să nu mă mai bag unde nu-mi fierbe oala, oricâtă dorință de dreptate zace în mine.

Dar n-am putut să nu fac, în gând, un recensământ al tuturor episoadelor la care am mai asistat, cu părinți iresponsabili sau, mai blând spus, cu părinți care n-au înțeles rostul lor în viața copiilor pe care i-au făcut. Bunăoară, mi-am

adus aminte de toate fetițele încurajate să-și facă unghiile și să se machieze la vârsta basmelor, de băieții care învață să înjure și să facă semne obscene, pentru că taților li se par haioși așa, de toți copiii încurajați să vorbească despre „iubite și iubiți" când încă nu-și taie unghiile singuri și încă adorm cu ursulețul la piept. Lista aberațiilor e mult mai cuprinzătoare, dar nu înșiruirea lor mă preocupă, ci dezolanta dorință a unor părinți de a-și „șmecheri" copiii, de a le introduce atât de devreme în sistemul de gândire un cod al exprimării prin „șmecherie", prin „vrăjeală" și apucături stridente de oameni mari.

Când aducem pe lume copii, ar trebui să primim, dacă instinctele nu se declanșează la timp, un ghid de utilizare a unui creier în formare, a unei ființe ce va deveni exact omul mare pe care-l vom modela noi, cu micile adaosuri ale lumii în care va evolua. Am afla, dacă l-au scris niște părinți întregi la minte, că avem datoria și puterea de a introduce, ca într-un computer virgin, toate informațiile și programele utile pentru o bună dezvoltare personală, pentru o construcție temeinică a psihicului și fizicului unui pui de om. Când lumea și viața sunt pline de frumusețe și inedit, de povești fabuloase și amănunte ce vor realiza, ca într-un puzzle, identitatea unui viitor om mare,

de ce am alege sordidul, de ce i-am deruta cu greșeli făcute deja de noi, de ce i-am virusa cu stupizeniile stridente care ne înconjoară?! Știu, pentru mulți părinți asta e singura cale de comunicare cu copiii lor, ăsta e singurul subiect la care se pricep, căci nu au răbdare să se joace cu ei, nu găsesc de cuviință să se prostească în fel și chip spre a le umple timpul, nu știu unde să-i ducă în oraș decât în parc sau la restaurant, nu au citit îndeajuns încât să le spună o poveste cu tâlc sau nu înțeleg de ce s-ar coborî la nivelul lor, când e atât de la îndemână să-i „maturizeze" prematur, aducându-i la etajul social al vieții lor, la „lumea reală" pentru care trebuie să fie pregătiți de mici, „ca să se descurce în viață".

Din tot ce suntem în stare să le așternem în minte și în suflet, în disciplina unui program înțelept alcătuit, din tot ceea ce văd la noi, copiii noștri își iau seva comportamentului de oameni mari ce vor deveni atât de repede. Dacă-i iubim cu adevărat, dacă înțelegem că doar ei rămân în urma noastră și doar ei sunt ceea ce contează suprem în viața noastră, oricât ne-am strădui în cariere și pasiuni temeinice, trebuie să le oferim ceea ce au nevoie, nu ceea ce putem și ce suntem. Pare abstract, dar e mai simplu decât sună, pentru că putem să le oferim copiilor noștri mult mai

mult decât am primit sau ne este la îndemână. Nu trebuie să fii meloman sau un instrumentist de primă clasă ca să pricepi ce rol major are învățarea unui instrument în dezvoltarea copilului, și nici nu trebuie să fi doborât vreo două-trei recorduri mondiale ca să-l dai la sport de mic și să-l ajuți să crească armonios, cu un spirit de competiție zgândăritor și cu o dorință mult mai aprigă de a-și depăși adversarii reali decât de a ucide rațe pe iPad.

Când rămâi în pană de povești, deschide o enciclopedie, vorbește-i despre invențiile sau istoria lumii, dă-i libertatea de a-și exprima talentele, oricare ar fi ele, chiar dacă te-ai setat să-l faci doctor, când el vrea să bată la tobe sau să se facă pompier. Un copil lăsat de izbeliște, care-și petrece prea mult timp pe iPad, la computer sau la televizor ori cu vreo bonă nefericită, va ajunge rareori un om mare bine adaptat, asta știți deja și nu vă place să auziți de la alții. Oricâtă încredere și înțelegere aș avea pentru tehnologie și evoluție, cred într-o nătângă, dar solidă părere personală, aceea că doar comunicarea benefică, umană, de calitate și cu substanță poate zămisli o ființă completă, gata să se adapteze în orice mediu îi va fi dat să trăiască.

În lumea asta încâlcită în care trăim cu toții, timpul petrecut cu copiii noștri ar trebui să fie ca

un răsărit de soare, luminos și dătător de energie. Poate că nu avem cu toții ore lungi la îndemână de petrecut cu copiii noștri, dar chiar și minutele pot fi o materie primă vitală, dacă le drămuim pentru a le dărui cunoștințe de calitate, dacă învățăm să-i facem să zâmbească și să fie curioși spre a merge mai departe pe un drum bun și drept, croit de noi, părinții lor. Copilăria e scurtă și ne urmărește toată viața, cu bunele și relele ei, cu tot ceea ce ne-a marcat și „ne-a hrănit". Așa cum ne străduim să le facem vaccinurile, să-i convingem să-și mănânce legumele și să se culce la ore decente, să-și facă lecțiile, tot așa ar trebui să ne preocupe cu ce le alimentăm creierele, cum le clădim conștiința și moralitatea.

Într-o grădină, buruienile ne dau mereu bătăi de cap, oricâte semințe de bună calitate am planta. Dar dacă n-am pune în pământ, exact la timpul potrivit, bulbii și răsadurile trainice, n-am avea niciodată în grădină o primăvară înmiresmată și ne-ar năpădi buruienile. Florile n-au cum să crească dacă le stropești cu vin sau le dai cu fixativ. Cu alte cuvinte, nimic din ceea ce crește sau rodește nu poate primi altceva decât ce are cu adevărat nevoie.

Dacă bunica s-ar da cu trotineta, toate babele de pe stradă ar stabili că s-a țicnit. Dar sistemul

ăsta de gândire amorțește brusc când e vorba de o junăde la grădiniță, care și-a vopsit unghiile și dansează din buric, spre distracția adulților care s-au nimerit în viața ei. La fel de stupefiant e să auzi o discuție în parc, între două purtătoare de șort de grădiniță, care visează să ajungă Bianca Drăgușanu, nu doctorițe, profesoare sau cercetătoare. Iar când mă uit spre mamele lor, mândre că odraslele sunt precoce, îmi vine să le întreb ce părere au despre situația din Ucraina, doar ca să schimb subiectul spre ceva ce le-ar deruta așijderea.

El... sex, ea... amor

Nu știu cum procedează prostituatele, mental vorbind (și glumind, desigur), dar femeile din categoria din care știu că fac și eu parte apreciază sexul în măsura în care vine la pachet cu iubirea, cu îndrăgosteala, cu pasiunea și... planurile de viitor împreună. Degeaba consumăm fantezii cu... instalatorul, cowboy-ul, actorul nu-știu-care sau stripperul, căci la așternut tot la iubire ne declanșăm corespunzător. Cine nu e pregătit de o asemenea discuție sau cine e prea prost ca să o trateze cu decență n-ar trebui să citească mai departe, ca să nu-și altereze... nefericirea și frustrările solide pe această temă.

Acum, dacă ne-am relaxat și putem să dezbatem chestiunea matur, propun, cu bune intenții, să ne analizăm propria viață sexuală. Nu la o masă rotundă, ci în gând, în taina unui curaj pe care e bine să nu-l avem la cafenea, nici măcar cu prietenele cele mai bune. La urma urmei, intimității

trebuie să-i mai rămână niște drepturi, iar plăcerii niște obligații din partea noastră.

Despre sex se vorbește mai mereu în derizoriu, cel puțin în public. Glumele proaste își extrag cea mai multă sevă din acest teritoriu și se referă, cu precădere, la femei. Că unele generează doar astfel de porniri pentru primatele hămesite ne e clar numai dintr-o privire la întâmplare în malluri, în presa mondenă, în emisiunile tembele sau pe străzile la modă, care duc spre cafenele sau cluburi. Numărul femeilor tinere care urlă „sex" prin vestimentație, stil de dans sau fel de a vorbi îl excede zdrobitor pe cel al femeilor rafinate, senzuale și naturale, care știu să trezească pasiuni reale în bărbați cu finețe și cu care ajung să facă sex infinit mai rafinat și mai de calitate decât ar putea vreodată suratele lor necizelate. Sigur, acum mai depinde și de bărbatul luat în discuție și la braț, căci pasiuni ciudate, devieri sexuale și pofte inexplicabile găsim și la purtătorii de opincă, dar și la cei cu papion.

Una dintre cele mai grotești imagini care mă bântuiau zilele trecute, la vederea unor creaturi feminine... de nedescris într-un mall din București, era momentul de după sex. Exact acela în care îți privești bărbatul (tu cu dragoste, el aproape adormind). Mă întrebam, vizualizând tenace: ce

traiectorie au luat meșele din păr, cum și-a regăsit genele false tragic desprinse, cum și-a protejat unghiile cu desene, ce au pățit buzele botoxate și ce s-a întâmplat cu cerceii roată cu spițe?! Dar cu rujul fosforescent și platformele-copită de vacă, știți, alea fără toc, care-ți dau senzația că juna merge doar pe vârfuri și că la prima adiere se va rostogoli pe spate?! Cum faci sex cu toate dependințele astea, cu toate accesoriile derutante? Sau îi pui un film și-i spui că revii din baie peste vreo două ceasuri, timp în care le dai pe toate jos, de nu te mai recunoaște la întoarcere, pulverizându-se și urma erecției inițiale?! Dar cum te faci la loc precum ai venit, când peste tine a trecut un episod de amor (sau poate doar sex) în care se presupune că n-ai stat lipită ca o lampă cu picior, nemișcată și de efect, ci ai dat și tu ceva atenție acțiunii, participând extraordinar măcar la final?! Am depășit momentul, am alungat imaginea, dar tot am stat nițel pe gânduri, întrebându-mă ce viață sexuală și, cu ceva noroc, amoroasă au femeile care nu mai știu nici ele cum arată și cine sunt, care cred că bărbatului trebuie să-i arăți doar decolteul, fundul bombat și buzele vulcanizate ca să-l seduci?!

Probabil că aceste forme de viață, care uită ce sublim e să fii Femeie, n-ar putea supraviețui unei

încercări de tip *My Fair Lady*, oricine s-ar încumeta să le transforme. Pentru multe dintre ele, perspectiva de a fi „doamne" e înspăimântătoare și bătrânicioasă, nevrednică de vremurile în care trăiesc, mașinile pe care le conduc ei și muzica ce răzbate din boxele cuceritorilor de talia lor. Nu mă îndoiesc că și ele se îndrăgostesc și suferă din amor, dar sunt ceva mai sigură că se întreabă mai des de ce n-au noroc în dragoste, de ce toți vor doar sex de la ele. Pe înțelesul lor, deși sigur nu se numără printre cititoarele acestei cărți, le-aș spune că e ca la piață: ce e pe tarabă, aia se cumpără. Și nu pare a fi lipsă de marfă pe piața de... sex.

Întorcându-ne acum și spre lumea femeilor ca voi, stilate și căutătoare de iubire, cred că acea autoanaliză despre care pomeneam mai sus e înțeleaptă și bine-venită la orice vârstă. Dacă n-ați avut ghinionul să creșteți în vreun sat unde preotul le spune încă enoriașelor că sexul e un păcat și că trebuie abordat doar pentru facerea copiilor, înseamnă că ați parcurs deja acest teritoriu al plăcerilor vitale în viața de cuplu cu maturitate, curiozitate, chef de explorare și perfecționare, dar și cu iubire, pasiune și poftă de partenerul de viață. Știți, la fel de bine ca și mine, că treaba asta ține cuplul aproape la fel de bine sudat ca și comunicarea sinceră și constantă. Bănuiesc că n-ați

renunțat să vă seduceți bărbatul, să-l surprindeți cu o lenjerie devastator de sexy sau cu o idee șoptită la ureche exact când se așteaptă cel mai puțin. Trag nădejde că nu sunteți genul morocănos, care-l respinge adesea și închide toate luminile când vine clipa, căci ar fi păcat să pierdeți lumina din ochii voștri și ceva imagini ce v-ar ambala pornirile. La lumânare sau la lumina lunii, la răsărit sau în miez de zi ori de noapte, amorul dintre un bărbat și o femeie care se iubesc face lumea mai frumoasă. Lumea lor, în primul rând...

Acesta e doar preludiul unei discuții cu voi înșivă, pe o temă uneori încâlcită, alteori batjocorită, care nu-și găsește solemnitatea decât în mințile deschise și în sufletele îndrăgostite.

Domnilor, dragilor, iubiţilor...

Aduceți-vă aminte ce v-a amețit prima dată când v-ați uitat la femeia pe care azi o iubiți sau pe care... ați iubit-o cândva. Poate că erau forme, poate că era un contur, poate că era un râs molipsitor sau o faptă ce v-a înduioșat, poate că era parfumul sau felul în care-și ținea spatele drept, poate că erau ochii, poate că era felul în care-și înșiruia vorbele sau faptul că aveați aceeași pasiune tembelă... Poate că era strict o poftă sexuală, care s-a transformat, fericit, în pretext pentru o iubire mai profundă...

Ea s-a mai împlinit, tu ai mai încărunțit și poate ai burtă sau chelie, ea ți-a dăruit tinerețea și timpul ei, poate că ți-a făcut și un copil al tău sau poate că te-a învățat să iubești unul adoptat... Ați învățat unul despre altul, ați greșit împreună, ați visat în brațe și în dimineți cu soare din ochi și ploaie din fereastră... Ați trăit deja iubire și vreți să mergeți mai departe, căci împreună parcă

totul e mai posibil, nenorocul e mai suportabil, grijile par a fi mai ușoare.

Știți, când vă îndreptăm gulerul sau cravata, când vrem un sărut de rămas-bun și unul de bun venit nu e ca și cum ne-am fi instalat aplicații pe iPad și suntem dependente de ele, ci așa iubim noi, din gesturi mărunte, dar copleșitoare, din grijă să vă fie bine și ușor... Poate că suntem cicălitoare uneori, dar tot grijă din iubire se cheamă și tot la binele vostru duce... Știți, noi nu suntem mașini de gătit, aspiratoare care doar primenesc aerul din jurul vostru sau instalații de făcut copii, ci suntem femei, deci avem visuri, planuri, îndoieli, zile proaste, ciclu, angoase, temeri despre cât ne mai iubiți azi, față de ieri... Reacționăm minunat la respect și complimente, suntem ușor de amețit cu flori de câmp și daruri fără motiv... Privim și noi în jur și vedem că există viață dincolo de cratiță și scutece, vrem și noi să avem cariere și țeluri bifate, ba chiar avem și noi fantezii sexuale, chiar dacă nu știm niciodată când e bine să vi le aducem la cunoștință și ce reacție veți avea... Știm, suntem ușor enervante cu regulile pe care încercăm să le impunem în casă, de la spălatul pe mâini și nearuncatul șosetelor până la mutatul mobilei în altă poziție, uneori prea des. Vă facem liste de cumpărături și vrem să reparați

obiecte, și știm că asta nu vă place excesiv, dar adorăm contribuția voastră, fie și stângace, la viața în doi, într-o casă pe care o vrem caldă și ademenitoare. Încărcăm prea mult valizele și vă plângeți mereu de greutatea lor, dar și noi luptăm cum putem cu nenumăratele obiecte inutile din garaj sau cu toanele voastre, cu mofturile voastre la vreo mâncare îndelung muncită... Ne plac hainele și parfumurile și nu ne ajung niciodată, pentru că vrem să arătăm bine pentru voi și abia apoi pentru restul lumii și pentru că... așa suntem noi, femeile, dependente de simțuri. Plângem la filme, dar nu e musai să râdeți de noi, căci noi vă iubim și mai mult când îndrăzniți să lăcrimați emoționați. Avem și noi prietene, chiar dacă nu mergem la meci și nu bem bere, și ne-ar plăcea să le acceptați și să le zâmbiți când ne vin în vizită, căci nu complotăm împotriva voastră, ci ne spunem ce nu aveți voi răbdare să auziți. Nu îndrăznim să cerem egalitate în drepturi, căci nu vă place perspectiva, pentru că vine la pachet cu egalitatea în obligații și asta ar însemna că ar trebui să mai spălați și voi vasele, să mai gătiți o cină, să mai spălați ceva rufe, să le călcați, să faceți curățenie după noi și să distrați copiii, fără să-i pese cuiva că sunteți obosiți... Visăm că putem conduce împreună lumea și că putem împărți în mod egal treburile casei

(așa spunea Sheryl Sandberg în cartea *Lean In*, cică asta ar fi lumea ideală...), dar nu vă lăsăm de izbelişte nici când vă e foame, nici când vă e greu, nici când sunteți bolnavi sau apăsați de griji. Știți bine că avem putere să le ducem pe toate și nu vă speriați dacă ne vedeți pasionate de munca noastră, căci s-a abolit sentința de condamnare pe viață a femeii la cratiță, știm sigur. Vrem și noi să stăm lângă voi, chiar și în toiul finalei Real Madrid cu Barcelona, nu vrem să fim doar slugile care vă asigură confortul vizionării. Dați-ne mereu un semn de iubire, căci altfel începem să ne uităm în jur... Nu plecăm de lângă voi din prea mult bine niciodată, ci doar în criza neiubirii, nepăsării, violenței, lipsei de respect și de înțelegere. Ah, și mai plecăm când ne înșelați, căci e tare greu de dus trădarea. Iar când deveniți un pericol pentru copiii minunați făcuți împreună, și atunci e posibil să plecăm, oricât v-am iubi... Și voi aveți apucături moderne, căci ați schimbat adesea femeile din viața voastră ca pe gadgeturi, înlocuindu-le cu modelul nou, care n-are chiar atât de multe opțiuni deștepte, ci doar... e altul și arată mai bine ce puteți... în ochii celor care nu-s în stare să vă judece pentru ceea ce sunteți... Noi vă iubim cum simțiți lângă noi, zi și noapte, chiar dacă voi ne iubiți... altfel și durează ani de zile să ne armonizăm și să ne

sincronizăm. Ciudat e că trec ani și pierdem sincronizarea, ratăm armonia pentru care am muncit atât și începem să ne încruntăm; în loc să ne înduioșăm, începem să fim țâfnoși, în loc să ne sărutăm, devastăm orice stare de bine cu problemele de supraviețuire, cu boli sau necazuri năvălite ca să ne încerce, cu părinți care îmbătrânesc și au atâta nevoie de noi, cu copii care devin tot mai problematici, dacă noi nu ne revenim...

Nu suntem feministe pentru că e la modă, ci pentru că știm exact ce putem, dacă ne lăsați să vă arătăm și dacă nu vă încurcă iubirea amestecată cu muncă și dăruire pentru ceea ce ne dorim să fim. Poate că nu mai facem pâine de casă și sarmale, ci preferăm să încropim ceva mai simplu, care ne ține în bucătărie mult mai puțin și ne îngăduie să ne tragem sufletul după o zi lungă de muncă și niște ore petrecute cu copiii. Poate că avem nevoie de un ajutor pentru copil sau prin casă, nu din lene sau concurență cu vecina, ci pentru că așa ne putem organiza mai bine viața, sufletul, mintea și familia.

Poate că nu suntem perfecte prin comparație cu alte femei, dar sigur e și pentru că de la distanță toate par mai reușite decât noi. (Și din avion se văd frumos ogoarele patriei, chiar dacă porumbul a putrezit de la inundații...) În ochii noștri găsiți exact

ce aveți nevoie, numai să nu-i faceți să plângă decât de emoție... Chiar și despre sex am putea vorbi, dacă nu ne-ați crede blocate la pagina misionarului și ne-ați duce de mână, pe drumul fanteziilor voastre, cu iubire și răbdare, către toate secvențele vizionate pe ascuns, în adolescență.

Iubiți-ne așa cum știți și puteți, doar să nu uitați că iubirea ar trebui să fie a doua bătaie a inimii voastre, nu doar o pasiune de timp liber sau o ieșire de avarie...

Cum ne iubiți, așa vă dăruim viața...

Mulțumiri

Mulțumesc echipei de la *Elle* (România), care a publicat mai toate textele prezente în această carte.

Mulțumesc la fel de onest echipei de la Editura Polirom, care a publicat toate cele patru cărți ale mele scrise până acum. Mulțumesc ilustratorilor acestui volum, Carmen Parii și Radu Răileanu.

Mulțumesc tuturor cititorilor mei atât de prietenoși și fideli, dar și prietenilor mei dragi de Facebook, care m-au ajutat în promovarea acestui volum.

Mulțumesc trupei Taxi și lui Dan Teodorescu pentru toate cântecele lor, măritate fericit cu povești din cărțile mele de până acum.

www.mihaelaradulescu.com

www.facebook/mihaelaradulescuschwartzenberg (o pagină personală și una de persoană publică) – vă aștept acolo să vă spuneți părerea despre carte și să dăm împreună și alte nuanțe temei „Cum iubesc bărbații".

Eu încă mai cred că totul în jur e muzică,
în iubire.

Cuprins

I do my part 7
Lumea mea. Bărbatul tău 11
Cum iubesc bărbații 17
Ce (n-)aș vrea să știu despre bărbatul meu 25
Frumusețe fără vârstă 31
Normalitatea – episodul-pilot 37
Check-in 45
O mie de săruturi 53
Taxa pe așteptare 59
Și dacă vacanța ar fi... despre noi? 65
Ce-ai mai aflat nou despre tine? 77
Pudibonderia 83
Ce mai punem pe noi... 91
Atelier de reparat oameni 101

24 de ore 107

Idee de vară 115

Smile party. Dress-code:
Minimum four teeth 121

Sănătate și virtute 129

Scena personală 137

Doi. Noi doi 143

Să nu știi să te bucuri 151

Succesul poartă și tocuri 159

HOT! HOT! HOT! 167

Unde e iubirea? 177

Toate lucrurile pe care nu ni le spunem 185

Singurătatea dintre două iubiri 193

Dacă și oamenii mari s-ar mai juca
din când în când... 201

Adrenaline junkie 209

Să ne șmecherim copiii?! 217

El... sex, ea... amor 225

Domnilor, dragilor, iubiților... 233

Mulțumiri 241

www.polirom.ro

Redactor: Cezar Petrilă
Coperta: Radu Răileanu
Tehnoredactor: Luminița Păun

Bun de tipar: mai 2014. Apărut: 2014
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. BOX 266
700506, Iași, Tel. & Fax: (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,
sector 4, 040031, O.P. 53 • C.P. 15-728
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. LUMINA TIPO s.r.l.
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, București
Tel./Fax: 211.32.60, 212.29.27, E-mail: office@luminatipo.com

Dacă am să fac un *patchwork* din toate iubirile astea şi din toţi aceşti bărbaţi ce mi-au locuit sufletul, o să-l intitulez „iubirea vieţii mele", chiar dacă e din bucăţi mai mici sau mai mari, mai viu colorate sau mai sobre, alb-negru. Sunt iubirile mele, iar ei sunt bărbaţii care m-au iubit – fiecare altfel, cu alte abilităţi sau slăbiciuni, în diferite tonalităţi şi până unde am putut şi eu să-i iubesc. Iubirea nu trebuie să fie perfectă şi definitivă, ci intensă şi constantă şi... deloc prevăzută. Cu cât se duce mai departe, cu atât ne adâncim în ea. Sau ne încâlcim, dacă am pierdut din vedere esenţialul şi ne-am molipsit de obişnuinţă. Eu prefer esenţialul. Şi mă încarc din fiecare singurătate, cu grija de a nu saliva abundent după un trecut de neschimbat, ci de a mă înarma cu răbdare şi înţelegere pentru ce va urma. Căci, dacă nu sunteţi la curent cu noutăţile, iubirea vine mereu din cea mai neaşteptată direcţie. Când ea, iubirea, strigă după perechea ei, cineva aude, chiar dacă pe tine te mai vizitează vreo îndoială...

Foto copertă: © Marius Bărăgan

O nouă carte semnată de Mihaela Rădulescu, autoarea bestsellerurilor *Despre lucrurile simple*, *Niște răspunsuri* și *Întreabă-mă orice*

„*Cum iubesc bărbații* nu e un studiu despre ei, ci mai mult despre noi, femeile care vrem să fim iubite și avem atâtea de dăruit. Din lista de bănuieli personale despre cum iubesc bărbații, aș extrage câteva, în joaca de-a analiza:

- bărbații ne iubesc după cum au fost iubiți de mamele lor;
- bărbații ne iubesc după cum au fost chinuiți sau nu la prima iubire;
- bărbații ne iubesc pentru cât de mult avem grijă de ei;
- bărbații ne iubesc pentru că suntem diferite de toate femeile cu care s-au întâlnit;
- bărbații ne iubesc pentru că sunt dependenți de binele cu care-i obișnuim (confort, sex, mâncare, curățenie, copii bine crescuți...);
- bărbații iubesc... altfel, chiar alb-negru, deși noi tot sperăm să vedem curcubeul, din exces de romantism;
- bărbații vor sex și ciorbă, noi, flori și amor...

Dacă nu sunteți modelul *old school*, ați descoperit deja cât de diferit v-au iubit bărbații care s-au îndrăgostit de voi. Rămâne deci să completați lista de mai sus cu ceea ce ați simțit adânc în voi, în iubirile de-o vară sau în cele cu ani grei de relație."

Mihaela Rădulescu

EDITURA POLIROM

ISBN 978-973-46-4633-3

www.polirom.ro

Carte publicată și în ediție digitală